На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.06.2024 г. (протокол №159) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общую характеристику основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы), рабочие программы дисциплин (модулей), программу государственной итоговой аттестации, оценочные материалы (фонд оценочных средств) – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующим индикатором достижения компетенции:

УК-5.8 Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 753080559172AAC4C3131DD5EC131ACF1
Владелец: Халеаулина Умиля Сабитовна
Действителен: с 18.03.2025 до 11.06.2026

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.04.2023 г. (протокол №141) внести изменения в основные образовательные программы - бакалавриат (далее - ООП), реализуемые в РУС «ГЦОЛИФК» в части:

1. Требований к результатам освоения программы: компетенцию УК-10 читать в следующей редакции *«Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности»;*
2. Результатов обучения: *Дополнить индикаторы достижения компетенции УК-10 следующими индикаторами:*

УК-10.4 Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического, коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни

УК-10.5 Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению

УК-10.6 Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения

3. Корректировки названия дисциплины «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ»: дисциплину «Использование электронной информационно-образовательной среды РГУФКСМиТ» читать в следующей редакции *«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС «ГЦОЛИФК»* с 01.09.2023 года

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и фитнеса

Кафедра психологии, философии и социологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.01 «Философия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры психологии,
философии и социологии

Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № _ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Философия» является: формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью. Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Философия» относится к обязательной части (Блок 1) ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров физической культуры и спорта. В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию философского мировоззрения, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История России», «Педагогика», «Психология».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Социология физической культуры и спорта»; «Правовые основы профессиональной деятельности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и		

	философском контекстах	3	1
Индикатор знаний (знает)	УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации		
Индикатор умений (умеет)	УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции		
Индикатор навыков (владеет)	УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Философия: форма духовного освоения мира**	**4**	**2**	**4**	**1**		
2.	**История философии**	**4**	**2**	**4**	**1**		
3.	**Основы философского знания**	**4**	**2**	**4**	**1**		
4.	**Проблема человека и личности в философии**	**4**	**2**	**4**	**1**		
5.	**Социальная философия: философия общества**	**4**	**2**	**6**	**-**		
Итого часов: 36			**10**	**22**	**4**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Философия: форма духовного освоения мира**	**1**	**2**	**2**	**32**		
Итого часов:			**2**	**2**	**32**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:

1. Мировоззрение и его исторические типы.
2. Особенности философского познания.
3. Проблемное поле философии. Структура философского знания.
4. Философия ранних греческих философов.
5. Зарождение философии в Египте.
6. Зарождение философии в Междуречье.
7. Учение об идеях Платона.
8. Идеальное государство по Платону.
9. Правильные и неправильные типы государственного устройства по Аристотелю.
10. Философия стоиков.
11. Философия скептиков.
12. Учение Эпикура.

13.Киническая философия.
14.Августин Блаженный, философские и религиозные взгляды.
15.Боэций, основные идеи «Утешения философией».
16. Философия и теология Фомы Аквинского.
17. Платоновская академия и философия Возрождения.
18. Утопия Т.Мора.
19.«Город Солнца» Т. Кампанеллы.
20. Гносеология Т. Гоббса.
21. Монадология Лейбница: основные идеи.
22.Теодицея Лейбница: основные идеи
23. Эмпиризм Беркли и Юма.
24. Декартово учение о «вещи мыслящей» и «вещи протяженной».
25. Метафизика сердца Паскаля.
26. Ф. Бэкон: учение об идолах. Предмет философии.
27. Этика Спинозы.
28. «Критики» Канта.
29. Философия духа Гегеля.
30. Философия Фихте.
31. Философия Шеллинга.
32. Учение о сверхчеловеке и критика морали. Ницше.
33. Философия Бергсона.
34. Русская религиозная философия.
35. Русский космизм.
36.Проблема человека в философии экзистенциализма.
37.Понятие культуры и цивилизации.
38.Наука в системе культуры.
39.Материя и дух: проблема предельных оснований.
40.Понятия «метафизика» и «диалектика».
41.Философское понимание истины.
42.Учение о бытии. Основные категории онтологии.
43.Учение о познании. Основные категории гносеологии.
44.Человек и смысл его существования.
45.Личность: проблемы свободы и ответственности.
46.Понятие ценности. Основные проблемы аксиологии.
47.Основные концепции общественного развития.
48.Глобальные проблемы современности.

49. Философская, религиозная и научная картины мира.
50. Проблема веры и знания.
51. Роль философии в жизни человека и общества.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202425&DocQuerID=11688121&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Гуревич П.С. Философская антропология: учеб. пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ / П.С. Гуревич. - 2-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2010. - 607 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193990&DocQuerID=11688122&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187675&DocQuerID=11688123&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Гриненко, Г. В. История философии в 2 ч. Часть 1. От Древнего мира до эпохи Просвещения : учебник для вузов / Г. В. Гриненко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 290 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/531986
5. Гриненко, Г. В. История философии в 2 ч. Часть 2. От XVII до XXI века : учебник для вузов / Г. В. Гриненко. — 4-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 400 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/531995
6. Балашов, Л.Е. Философия : учебник: [систематический курс] / Л.Е. Балашов .— 8-е изд. — Москва : ИТК "Дашков и К", 2023 .— 626 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/689476

б) Дополнительная литература:

1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=127598&DocQuerID=11688124&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=194534&DocQuerID=11688125&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Торгашев, Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194534&DocQuerID=11688125&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=61822&DocQuerID=11688129&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM). http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=195948&DocQuerID=11688125&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. -1375 С. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=113448&DocQuerID=11688130&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Институт философии РАН: http://www.iphras.ru

2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

4. Электронная гуманитарная библиотека http://www.gumfak.ru/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

-*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

-современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1. Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).
2. Электронно-библиотечная система РУКОНТ (https://lib.rucont.ru/)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система informio.ru

Федеральный портал Российское образование – информационная система edu.ru

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система garant.ru

Ассоциация коммуникационных агентств России – информационная система akarussia.ru

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система elibrary.ru

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система fgosvo.ru

Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система profstandart.rosmintrud.ru

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система informio.ru

Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных insportexpo.com

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных minsport.gov.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

- аудитории для проведения занятий лекционного типа (200 посадочных мест), оборудованные специальным оборудованием: компьютер, проектор, экран, микрофон;
- аудитории для проведения занятий семинарского типа (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся (методический кабинет) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Философия» для обучающихся факультета адаптивной физической культуры, рекреации и фитнеса, направления подготовки «Физическая культура», профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии, философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр очная форма обучения, 1 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу «Античная философия»	4 неделя	*5*
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	6 неделя	*15*
3	Выступление на семинаре «История философии»	7-15 неделя	*10*
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека»	8 неделя	*10*
5	Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии»	10 неделя	*15*
6	Презентация по теме «Немецкая классическая философия»»	12 неделя	*10*
7	Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века»	14 неделя	*5*
8	Посещение занятий	В течение семестра	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу «Философия французского просвещения»	*5*
2	Дискуссия по теме «Философия и религия»	*15*
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	*10*
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Немецкая классическая философия»	*10*
7	Написание реферата по теме «Категорический императив канта»	*15*
8	Презентация по теме «Основные законы диалектики и их проявление в спортивно-оздоровительной деятельности»»	*10*
9	Эссе на тему «Философия В. С. Соловьева»	*5*
10	Посещение занятий	*10*
	Зачёт	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу «История философии»	*5*
3	Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии»	*10*
4	Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом	*5*
5	Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире»	*15*
7	Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья»	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра психологии, философии и социологии

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.01 «Философия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 зачетную единицу.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 3 семестр очная форма обучения, 1 семестр заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	3	1
Индикатор знаний (знает)	УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации		
Индикатор умений (умеет)	УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции		
Индикатор навыков (владеет)	УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Философия: форма духовного освоения мира**	**4**	**2**	**4**	**1**		
2.	**История философии**	**4**	**2**	**4**	**1**		
3.	**Основы философского знания**	**4**	**2**	**4**	**1**		
4.	**Проблема человека и личности в философии**	**4**	**2**	**4**	**1**		
5.	**Социальная философия: философия общества**	**4**	**2**	**6**	**-**		
Итого часов: 36			**10**	**22**	**4**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Философия: форма духовного освоения мира**	**1**	**2**	**2**	**32**		
Итого часов:			**2**	**2**	**32**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта, философии и социологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Календарова Виктория Владимировна – кандидат исторических наук, доцент кафедры Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Мельников Виталий Владимирович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Самойлова Екатерина Александровна - преподаватель кафедры Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии,

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)» является: формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 (Б1.О)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 «Физическая культура». Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней, а также понимания взаимосвязи российской и мировой истории. Содержательной особенностью программы дисциплины является формирование у бакалавров научного мировоззрения и исторического мышления на основе базовых знаний по истории.

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, доклада, презентации;
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Дисциплина «История (история России, всеобщая история)» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла.

Изучение дисциплины идет параллельно с освоением дисциплины «История физической культуры и спорта», является базой для изучения теории и истории физической культуры и спорта, отдельных видов спорта, научных школ физкультурно-спортивной отрасли, истории создания управленческого аппарата и проч., что имеет особое значение в высшем учебном заведении спортивного профиля.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
УК-5	**Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах**	**2,7**	**1,5**
УК-5.1	Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации	**2,7**	**1,5**
УК-5.2	Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции	**2,7**	**1,5**
УК-5.3	Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах	**2,7**	**1,5**
УК-10	**Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности**		
УК-10.4	Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни	**2,7**	**1,5**
УК-10.5	Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению	**2,7**	**1,5**
УК-10.6	Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения	**2,7**	**1,5**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часа.**

очная форма обучения, 1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого.	2	**2**	**2**	**2**		
2	**Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва.	2	**2**	**2**	**2**		
3	**Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс	2	**2**	**2**	**4**		

	централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством.						
4	**Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век.	2	**2**	**2**	**2**		
5	**Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).	2	**4**	**4**	**4**		
6	**Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война.	2	**2**	**2**	**2**		
7	**Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие	2	**2**	**2**	**2**		

	реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина.						
8	**Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.	2	**2**	**2**	**2**		
9	**Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина,	2	**2**	**2**	**4**		

	хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы.						
10	**Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.	2	**2**	**2**	**4**		
	Итого часов:		**22**	**22**	**28**		**зачет**

Очная форма обучения, 4 курс, с использованием сетевой формы обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История России и всеобщая история. Что такое Россия? Российское государство-цивилизация. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии.	**7**	**12**	**12**			
2	**Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.	**7**	**1**				
3	**Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.	**7**	**2**				
4	**Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и	**7**	**1**				

	противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.						
5	**Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в.	**7**	**2**				
6	**Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России.	**7**	**1**				
7	**Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.	**7**	**2**				
8	**Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй	**7**	**1**				

	и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг.						
9	**Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху.	**7**	**2**				
10	**Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с	**7**	**18**	**18**			

	международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. Политическое устройство России. Вызовы будущего и развитие страны						
Итого часов: 72			**42**	**30**			**зачет**

Заочная форма обучения, 1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого.	**1**	**0,5**	**0**	**5**		
2	**Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и	**1**		**0,5**	**7**		

	борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва.						
3	**Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством.	**1**			**7**		
4	**Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век.	**1**	**0**		**7**		
5	**Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия	**1**	**0,5**	**0,5**	7		

	(присоединение Крыма, разделы Польши).						
6	**Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война.	**1**			**7**		
7	**Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина.	**1**			**7**		
8	**Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические	**1**	**0,5**	**0,5**	7		

	репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.						
9	**Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы.	**1**			**7**		
10	**Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа	**1**	**0,5**	**0,5**	**7**		

	2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.						
	Итого часов: 72		**2**	**2**	**68**		**зачет**

Заочная форма обучения, 5 курс, с использованием сетевой формы обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История России и всеобщая история. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии.	**9**	**2**	**2**	**1**		
2	**Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.	**9**	**2**	**2**	**2**		
3	**Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III	**9**	**4**	**2**	**2**		

	и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.						
4	**Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	**9**	**4**	**2**	**2**		
5	**Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в.	**9**	**4**	**2**	**2**		
6	**Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте	**9**	**4**	**2**	**2**		

	противостояния Европы и России.						
7	**Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.	**9**	**4**	**2**	**2**		
8	**Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг.	**9**	**4**	**2**	**2**		
9	**Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование	**9**	**4**	**2**	**2**		

	положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху.						
10	**Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира,	**9**	**2**	**2**	**1**		

	предлагаемые Россией.						
Итого часов: 72			**34**	**20**	**18**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету по курсу

1. История как предмет изучения. Вспомогательные исторические дисциплины.
2. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория общественно-экономических формаций.
3. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория цивилизаций.
4. Первобытный мир и зарождение цивилизации. Древнейшие государства на территории Восточной Европы.
5. Восточные славяне в древности. Образование Древнерусского государства.
6. Киевская Русь в IX-XII вв. и ее взаимоотношения с соседями.
7. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и в странах Европы: сходства и различия.
8. Борьба с агрессией крестоносцев на северо-западе Руси в XIII веке. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
9. Этапы объединения русского государства в к. XII – н. XVII вв. Иван III и Василий III.
10. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.
11. Эпоха Ивана IV Грозного: внешняя политика России и изменение границ.
12. Смутное время в России: социальная катастрофа и время перемен.
13. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
14. Первые попытки модернизации России: реформы Петра I. Расширение взаимодействия России с Западом в 1й половине XVIII века.
15. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Реформы Екатерины II.
16. Реформы и внутренняя политика Александра I и Николая I.
17. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Наполеоновские войны. Кавказская война. Крымская война.
18. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги. Российский и западный путь модернизации.
19. Реформы П.А. Столыпина: модернизация в России начала XX века. Ее необходимость и итоги.
20. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.
21. Первая мировая война в истории человечества. Россия в Первой мировой войне.
22. 1917 год в судьбе России и мира. Феномен большевизма.
23. Советское общество в 1920-е – 1930-е гг.
24. Мировое сообщество в 1й пол. XX века. Мир перед Второй мировой войной.
25. Вторая мировая войны: основные этапы.
26. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.): основные этапы.

27. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира. Мировое сообщество во 2й пол. XX века. «Холодная война» в истории человечества.

28. Советское общество в середине 50-х - первой половине 80-х гг. XX века. «Оттепель» и «эпоха застоя».

29. Разложение политической системы СССР. Распад СССР и образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).

30. Россия на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития, взаимоотношения со странами Европы и мира.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. История России: учебник / А.С. Орлов [и др.] ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Ист. фак. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: проспект, 2012. - 528 с.: табл. - ISBN 978-5-392-02502-2. 193208. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193208&DocQuerID=11515725&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Всемирная история : учебник / Г. Б. Поляк, А. Н. Маркова, И. А. Андреева [и др.] ; ред. Г. Б. Поляк, А. Н. Маркова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 887 с. : ил. – (Cogito ergo sum). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684730

3. Кузнецов, И.Н. История : учебник / И.Н. Кузнецов .— 6-е изд. — Москва : ИТК "Дашков и К", 2022 .— 580 с. — (Учебные издания для бакалавров) https://lib.rucont.ru/efd/689391

Касьянов, В. В. История России : учебное пособие для вузов / В. В. Касьянов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. https://urait.ru/bcode/516973

б) Дополнительная литература:

1. Васильев Л.С. Всеобщая история : [учеб. пособие] : [в 6 т.] / Васильев Л.С. ; Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики", Ин-т востоковедения РАН. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - М.: КДУ, [2015]. 247744, 247746, 247748, 247750, 247756, 247759. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247744&DocQuerID=11515728&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Всемирное культурное наследие : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под ред. Н.М. Боголюбовой, В.И. Фокина. - Санкт-Петербург. : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2015. - 368 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-288-05612-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458128

3. Давыдова, Ю.А. История :[16+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржеедов. – 5-е изд., перераб. и доп/. – Москва : Синергия, 2019. – 205 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495816

(дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0349-1. – Текст : электронный.

4. Девлетов, О.У. История Европы с древнейших времён до конца XV века : учебное пособие для студентов вузов / О.У. Девлетов. - 2-е изд. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 526 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475- 3076-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256592

5. Деопик, Д.В. История Древнего Востока / Д.В. Деопик ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, Исторический факультет, Кафедра всеобщей истории ; науч. ред. С.М. Воробьев. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2014. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7429-0384-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277186

6. Зеленская, Т.В. История стран Западной Европы и Америки в новейшее время : учебное пособие / Т.В. Зеленская. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 377 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2563-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274113

7. История: для бакалавров : учебник / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. - 3-е изд, перераб. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 576 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 543-567. - ISBN 978-5-222-21494-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271484

8. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / А.М. Родригес, В.А. Мельянцев, М.В. Пономарев и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 1. - 527 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01420-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234926

9. Моисеев, В.В. История России. С древнейших времен до наших дней: учебник для вузов :[16+] / В.В. Моисеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 733 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564646 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0212-2.

10. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / М.Ю. Золотухин, А.М. Родригес, С.В. Демидов и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. - 624 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01491-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234927

11. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - Ч. 1. 1900-

1945. - 465 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00607-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234931

12. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес, М.В. Пономарев ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. 1945–2000. - 335 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00866-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234932

13. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / Л.А. Макеева, М.В. Пономарев, К.А. Белоусова, В.Л. Шаповалов ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 3. 1945–2000. - 256 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00867-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234933

14. Павленко, В.Г. Всеобщая история: (Основы истории Средних веков): учебное пособие / В.Г. Павленко. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227760

15. Пленков О.Ю. Новейшая история стран Европы и Америки: учеб. для акад. бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : рек. Умо высш. образования / О.Ю. Пленков ; С.-Петерб. гос. ун-т. - М.: Юрайт, 2016. - 398 с. 247806. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247806&DocQuerID=11515729&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

16. Периодизация истории и «переходные периоды» в современной зарубежной историографии / под ред. З.Ю. Метлицкой. - Москва : РАН ИНИОН, 2010. - 148 с. - (Всеобщая история). - ISBN 978-5-248-00628-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=132314

17. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. пособие по дисциплине "Отечеств. история" для студентов вузов неист. специальностей : доп. М-вом образования РФ / Л.И. Семенникова. - 7-е изд. - М.: Ун-т, 2005. - 751 с. 120900. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120900&DocQuerID=11515730&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

18. Сравнительная история мировых цивилизаций: учебник / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный лингвистический университет», Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Вроцлавский университет и др. -

Ставрополь : СКФУ, 2015. - 296 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0751-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458320

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО http://history.sportedu.ru
2. Крупнейший российский научно-просветительский портал, посвященный эволюции человека http://antropogenez.ru/
3. Портал о всемирной истории и истории России http://www.istorya.ru
4. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
5. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*

2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*

3) *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*

4) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система informio.ru

http://www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека;
http://digitalhistory.ru – Каталог историко-ориентированных информационных систем;
http://www.museum.ru – Информационная система, посвященная музеям России;
https://cfc.rusarchives.ru/CFC-search/ – Федеральная государственная информационная система Архивного фонда Российской Федерации.
https://historyrussia.org – Российское историческое общество;
https://histrf.ru – Исторический портал «История.РФ»;
https://rvio.histrf.ru – Российское военно-историческое общество.

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система informio.ru

Электронная база данных с материалами по всемирной истории;
https://docs.historyrussia.org – Электронная библиотека исторических документов.
– Хронос (проект «Всемирная история в Интернете») http://www.hrono.ru/.
– Универсальная энциклопедия Кирилла и Мефодия, раздел «История России» https://megabook.ru/rubric

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»
для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.

Сроки изучения дисциплины: 2,7 семестр очная форма, 1,5 курс – заочная форма

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по одному из разделов дисциплины.	1-я – 10я неделя семинарских занятий	**7**
2	Письменная контрольная работа по одному из разделов дисциплины.	2-я – 10я неделя семинарских занятий	**10**
3	Устный опрос по одному из разделов дисциплины.	1-я – 10я неделя семинарских занятий	**5**
4	Написание и защита реферата	11-я неделя семинарских занятий	**18**
5	Посещение семинарских занятий	в течение семестра	**11** *(по 1 баллу за 2 академических часа)*
	Зачёт		**20**
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации	7
2	Письменная контрольная работа	10
3	Тест	10
4	Устный опрос	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта, философии и социологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.02 История (история России, всеобщая история)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 2,7 семестр для очной и 1,5 курс заочной форм обучения.

3. Цель освоения дисциплины: формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
УК-5	**Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах**	**2,7**	**1,5**
УК-5.1	Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации	**2,7**	**1,5**
УК-5.2	Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции	**2,7**	**1,5**
УК-5.3	Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах	**2,7**	**1,5**
УК-10	**Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и**		

	противодействовать им в профессиональной деятельности		
УК-10.4	Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни	**2,7**	**1,5**
УК-10.5	Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению	**2,7**	**1,5**
УК-10.6	Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения	**2,7**	**1,5**

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетных единицы, 144 академических часа.**

очная форма обучения, 1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого.	2	**2**	**2**	**2**		
2	**Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории	2	**2**	**2**	**2**		

	Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва.						
3	**Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством.	2	**2**	**2**	**4**		
4	**Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век.	2	**2**	**2**	**2**		
5	**Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха	2	**4**	**4**	**4**		

	дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).						
6	**Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война.	2	**2**	**2**	**2**		
7	**Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина.	2	**2**	**2**	**2**		
8	**Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война:	2	**2**	**2**	**2**		

	причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.						
9	**Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы.	2	**2**	**2**	**4**		
10	**Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы	2	**2**	**2**	**4**		

	1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.						
	Итого часов:		**22**	**22**	**28**		**зачет**

Очная форма обучения, 4 курс, с использованием сетевой формы обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История России и всеобщая история. Что такое Россия? Российское государство-цивилизация. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии.	**7**	**12**	**12**			

2	**Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.	**7**	**1**				
3	**Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.	**7**	**2**				
4	**Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	**7**	**1**				
5	**Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма	**7**	**2**				

	в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в.						
6	**Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России.	**7**	**1**				
7	**Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.	**7**	**2**				
8	**Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская	**7**	**1**				

	система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг.						
9	**Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху.	**7**	**2**				
10	**Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации.	**7**	**18**	**18**			

	Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. Политическое устройство России. Вызовы будущего и развитие страны						
Итого часов: 72			**42**	**30**			**зачет**

Заочная форма обучения, 1 курс

№	Раздел дисциплины		Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого.	**1**		**0**	**5**		
2	**Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва.	**1**	**0,5**		**7**		
3	**Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским	**1**		**0,5**	**7**		

	ханством.						
4	**Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век.	**1**	**0**		**7**		
5	**Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).	**1**			7		
6	**Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война.	**1**	**0,5**	**0,5**	**7**		
7	**Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия.	**1**			**7**		

	Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина.						
8	**Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.	**1**	**0,5**	**0,5**	7		
9	**Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и	**1**			**7**		

	политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы.						
10	**Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.	**1**	**0,5**	**0,5**	**7**		
	Итого часов: 72		**2**	**2**	**68**		**зачет**

Заочная форма обучения, 5 курс, с использованием сетевой формы обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** История России и всеобщая история. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии.	**9**	**2**	**2**	**1**		
2	**Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.	**9**	**2**	**2**	**2**		
3	**Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности	**9**	**4**	**2**	**2**		

	внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.						
4	**Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	**9**	**4**	**2**	**2**		
5	**Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в.	**9**	**4**	**2**	**2**		
6	**Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в	**9**	**4**	**2**	**2**		

	Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России.						
7	**Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.	**9**	**4**	**2**	**2**		
8	**Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг.	**9**	**4**	**2**	**2**		

9	**Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху.	**9**	**4**	**2**	**2**		
10	**Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со	**9**	**2**	**2**	**1**		

	странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией.						
Итого часов: 72			**34**	**20**	**18**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.03 «Иностранный язык»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и лингвистики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:
-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС 3++ ВО и является обязательной к изучению.
Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного отделения (2 семестр) и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах***		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*2*	*1*
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*2*	*2*
Индикатор навыков	УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации	*2*	*2*

(владеет)	на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Наш университет**	1		8	1		
2.	**Спорт в странах изучаемого языка**	1		8	1		
3.	**Олимпийские игры и паралимпийские игры**	1		6	1		
4.	**Здоровый образ жизни**	1		6	1		
5.	**Тест №1 ,2**	1		4			
	Итого за 1 семестр: 36			**32**	**4**		
6.	**Тренировочный процесс**	2		6	6		
7.	**Спорт в школе**			6	6		
8.	**Роль тренера**	2		6	6		
9.	**Мой вид спорта**			6	6		
10.	**Тест №3 ,4**	2		4			
11.	**Домашнее чтение**	2		4	7		
	Итого за 2 семестр: 72			**32**	**31**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 108ч				**64**	**35**	**9**	**экзамен**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Наш университет Спорт в странах изучаемого языка**	1		3	33		
2	**Олимпийские игры и паралимпийские игры**	1		3	33		
3	**Тест № 1**						
	Итого за 1 семестр: 72			**6**	**66**		
4	**Здоровый образ жизни**	2		1	5		
5	**Спорт в школе Роль тренера Мой вид спорта**	2		1	10		
6	**Тест № 2**	2					
7	**Домашнее чтение**	2			10		
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**25**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 108ч				**8**	**91**	**9**	**экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

1. Наш университет
2. Спорт в странах изучаемого языка
3. Олимпийские игры и паралимпийские игры
4. Здоровый образ жизни
5. Тренировочный процесс
6. Спорт в школе
7. Роль тренера
8. Мой вид спорта

Содержание экзамена.

1. Устный ответ по теме
2. Собеседование по пройденным темам

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Борисенко, Е.Г. Английский язык для физкультурных специальностей : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2015. - 409 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=245097&DocQuerID=11688150&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Капсаргина, С.А. Иностранный язык (английский) : учеб. пособие / Ю.А. Оленцова; Краснояр. гос. аграр. ун-т; С.А. Капсаргина .— Электрон. изд. — Красноярск : КрасГАУ, 2019 .— 153 с. https://lib.rucont.ru/efd/814965
3. Аитов, В. Ф. Английский язык (A1—B1+) : учебное пособие для вузов / В. Ф. Аитов, В. М. Аитова, С. В. Кади. — 13-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 234 с. https://urait.ru/bcode/513764
4. Храмцова, Т.Г. Иностранный язык (немецкий) : учеб. пособие / Ю.А. Оленцова; Краснояр. гос. аграр. ун-т; Т.Г. Храмцова .— Электрон. изд. — Красноярск : КрасГАУ, 2019 .— 106 с https://lib.rucont.ru/efd/815021

б). Дополнительная:

1. Федотова, И.Г. Ускоренный курс английского языка [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / И.Г. Федотова, Н.А. Ишевская. - Изд. 4-е, испр. - М.: Медицина 21, 2006. - 396 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=147565&DocQuerID=11688153&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Англо-русский словарь : 40000 сл. = English-russian dictionary / сост. В. Мюллер, С. Боянус. - М.: Локид-Пресс; Минск: Соврем. слово, 2005. - 687 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=125122&DocQuerID=11688160&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Аракин, В.Д. Англо-русский словарь : Ок. 40000 сл. и 60000 словосочетаний / Аракин Владимир Дмитриевич, Выгодская Зинаида Семеновна, Ильина Наталья Николаевна. - 17-е изд., стер. - М.: Рус. яз., 2002. - 590 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116378&DocQuerID=11688165&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Минаева, Л.В. Англо-русский словарь : ок. 25000 сл. и 70000 значений = English-russian dictionary : about 25000 entries and 70000 senses / Л.В. Минаева, И.В. Нечаев. - 7-е изд., испр. - М.: Рус. яз. Медиа, 2004. - 633 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=124451&DocQuerID=11688167&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Венявская, В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 444 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188408&DocQuerID=11688168&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Голицынский, Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185969&DocQuerID=11688169&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.Online English Tests- тесты для самостоятельной работы

2. Онлайн словарь: Lingvo.ru

3. Инструментарий для отработки произношения: text-to-speech.imtranslator.net

4. elllo.org-EnglishListening –сайт для развития навыков аудирования

5. Google, Yandex, Google disc- поисковые системы

6. www/TED.com-сайт для развития навыков говорения

7. www/britannica.com- Британская энциклопедия

8. www.study.ru- тренажер для развития навыков грамматики

9. Duolingo- обучающий сайт

10. Quizizz.com-тесты по грамматике

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*

- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система
Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система elibrary.ru
Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс (mediasphera.ru)
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система (fgosvo.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com)
Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* Б1.О.О3 «Иностранный язык *для тренерского факультета _1____курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики_

Сроки изучения дисциплины (модуля): __1,2 семестр (ы) очная, заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 1 семестр	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выступление по теме «Наш университет»	*2 неделя*	*10*
2	Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка»	*4 неделя*	*10*
3	Выступление по теме «Олимпийские игры и паралимпийские игры»	*6 неделя*	*10*
4	Выступление по теме «Здоровый образ жизни»	*8 неделя*	*10*
5	*Лексико-грамматический тест №1*,2	*7 неделя, 10 неделя*	*10*
6	*Домашнее чтение*	*В течение семестра*	*20*
7	*Работа на занятиях*	*В течение семестра*	*30*
	ИТОГО		**100 баллов**

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выступление по теме «Тренировочный процесс »	*2 неделя*	*10*
2	Выступление по теме «Спорт в школе **»**	*4 неделя*	*10*
3	Выступление по теме «Роль тренера**»**	*6 неделя*	*10*

4	Выступление по теме «Мой вид спорта»	*7 неделя*	*10*
5	*Лексико-грамматический тест №3,4*	*8-10 неделя*	*10*
6	*Домашнее чтение*	*В течение семестра*	*10*
7	*Работа на занятиях*	*В течение семестра*	*10*
8	**Экзамен**		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
	Контрольная работа №1по разделу(модулю) «Мой университет»	*10*
	Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка»	*10*
	Выступление по теме «Олимпийские игры и паралимпийские игры»	*10*
	Выступление по теме «Тренировочный процесс »	*10*
	Выступление по теме «Мой вид спорта»	*10*
	Домашнее чтение	*25*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра иностранных языков и лингвистики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

Очная форма обучения составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часа.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

1,2 семестры очное, заочная форма обучения

3.Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:

-повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

4.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Иностранный язык» входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС ФГОС 3++ ВО и является обязательной к изучению.
Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного отделения (1, 2 семестр) и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

5.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах***		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*2*	*1*
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*2*	*2*
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*2*	*2*

6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Наш университет**	1		8	1		
2.	**Спорт в странах изучаемого языка**	1		8	1		
3.	**Олимпийские игры и паралимпийские игры**	1		6	1		
4.	**Здоровый образ жизни**	1		6	1		
5.	**Тест №1 ,2**	1		4			
	Итого за 1 семестр: 36			**32**	**4**		
6.	**Тренировочный процесс**	2		6	6		
7.	**Спорт в школе**			6	6		
8.	**Роль тренера**	2		6	6		
9.	**Мой вид спорта**			6	6		
10.	**Тест №3 ,4**	2		4			
11.	**Домашнее чтение**	2		4	7		
	Итого за 2 семестр: 72			**32**	**31**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 108ч				**64**	**35**	**9**	**экзамен**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Наш университет**	1		3	33		

	Спорт в странах изучаемого языка						
2	**Олимпийские игры и паралимпийские игры**	1		3	33		
3	**Тест № 1**						
	Итого за 1 семестр: 72			**6**	**66**		
4	**Здоровый образ жизни**	2		1	5		
5	**Спорт в школе Роль тренера Мой вид спорта**	2		1	10		
6	**Тест № 2**	2					
7	**Домашнее чтение**	2			10		
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**25**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 108ч				**8**	**91**	**9**	**экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Педагогика

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 Педагогика
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Киселева Е.В. к.п.н , доцент кафедры Педагогики
Левченкова Т.В. д.п.н, профессор кафедры Педагогики
Спицына И.А. ст. преподаватель кафедры Педагогики

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Педагогика» является:
передача и закрепление базовых знаний по педагогике;
формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуре и спорта. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Педагогика» входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» Учебная дисциплина «Педагогика» является важнейшей частью базовых дисциплин, которые предполагают освоение студентами фундаментальных знаний по различным отраслям наук.

Данная учебная дисциплина находится во взаимосвязи с преподаваемыми дисциплинами и практиками: «Психология», «Социология физической культуры и спорта», «Менеджмент физической культуры и спорта ,«Педагогическая практика», «Тренерская практика»,
которые помогут быстрее адаптироваться к условиям освоения педагогической дисциплине.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**

1	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	2	3	4
УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**		
УК-3.1. *УК-3.2.*	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	*2*	*3*
УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**		
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	*2*	*3*
ОПК -5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**		
ОПК-5.1	Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения	*2*	*3*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел: Общие основы педагогики	**2**	**4**	**8**	**12**		
Тема: Педагогика как наука		2	2	4		
Тема: История развития педагогической науки			2	4		
Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития		2	4	4		
Раздел: Основы обучения и воспитания	**2**	**4**	**10**	**22**		
Тема: Основы теории обучения		2	4	8		
Тема: Основы теории воспитания		2	4	8		
Тема: Воспитание в семье			2	6		
Раздел: Педагог как личность и профессионал	**2**	**2**	**4**	**6**		
Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.		2	4	6		
Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы педагогики**	**2**	**2**	**4**	**30**		
	Тема: Педагогика как наука		2	2	10		
	Тема: История развития педагогической науки				10		
	Тема: Общие закономерности			2	10		

	развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития						
	Итого за 2 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
	Раздел: Основы обучения и воспитания	**3**		**4**	**20**		
	Тема: Основы теории обучения			2	7		
	Тема: Основы теории воспитания			2	7		
	Тема: Воспитание в семье				6		
	Раздел: Педагог как личность и профессионал	**3**			**12**		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.				12		
	Итого за 23семестр: 36			**4**	**32**		
Итого часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Дифференцированный зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.
Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачёту:

1. Предмет педагогики, связь педагогики с другими науками, дифференциация педагогики.
2. Основы педагогики, понятийный аппарат
3. Сущность категорий педагогики: воспитание, обучение образование.
4. Система педагогических понятий.
5. Методы исследование в педагогике.
6. Педагогика как теоретическая наука и искусство.
7. История развития зарубежной педагогики.
8. Основные вехи развития педагогики в России.
9. Теоретические основы и выдающиеся представители современной педагогики.

10. Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс.
11. Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы.
12. Отличительные особенности современной образовательной системы.
13. Дидактика как относительно самостоятельная часть педагогической теории.
14. Сущность дидактики ее понятийный аппарат.
15. Понятийный аппарат дидактики
16. Принципы и правила обучения
17. Образование как педагогический процесс. Функции педагогического процесса.
18. Закономерности педагогического процесса
19. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание.
20. Структура процессов обучения и воспитания.
21. Закономерности и принципы обучения.
22. Этапы процесса обучения.
23. Общие формы организации учебной деятельности.
24. Методы, приёмы, средства обучения процессом.
25. Понятийный аппарат теории воспитания.
26. Закономерности и принципы воспитания.
27. Этапы воспитательного процесса.
28. Методы, средства и формы воспитания.
29. Воспитание личности в коллективе.
30. Гуманистические ориентиры современного воспитания.
31. Факторы формирования личности.
32. Внешние и внутренние факторы формирования личности.
33. Ведущий фактор развития и формирования личности.
34. Роль активности личности в собственном развитии.
35. Персонификация воспитания.

36. Сущность понятий «возраст», «возрастной период», «возрастная периодизация».
37. Возрастные периодизации в истории педагогики и современная периодизация детства.
38. Необходимость учёта возрастных особенностей в процессе воспитания личности как педагогический принцип.
39. Особенности развития и воспитания детей младенческого возраста.
40. Особенности развития и воспитания детей преддошкольного возраста.
41. Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста.
42. Особенности развития и воспитания детей младшего школьного возраста.
43. Особенности развития и воспитания детей подросткового возраста.
44. Особенности развития и воспитания детей старшего школьного возраста.
45. Роль семьи в воспитании и обучении ребёнка.
46. Роль социальных институтов в обучении и воспитании детей.
47. Общие модели отношений в семьях. Принципы современного семейного воспитания.
48. Содержание семейного воспитания. Общие методы и правила семейного воспитания.
49. Оценка эффективности семейного воспитания.
50. Особенности личности и деятельности педагога.
51. Профессионально значимые личностные качества педагога
52. Компоненты педагогического мастерства;
53. Методы педагогической деятельности.
54. Педагогические способности: сущность и значение.
55. Педагогическое мастерство спортивного педагога
56. Основные принципы управления образовательными учреждениями
57. Школа как педагогическая система и объект научного управления
58. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения

59. Законодательная база образования в Российской Федерации

60. Педагогический коллектив образовательного учреждения. Главные функции руководителя образовательного учреждения

61. Контроль и регулирование деятельности образовательного учреждения

62. Взаимодействие образовательного учреждения с другими объектами воспитания и обучения

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Педагогика : учебник и практикум для вузов / Л. С. Подымова [и др.] ; под общей редакцией Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. https://urait.ru/bcode/510663

2. Арон, И. С. Педагогика : учебное пособие : [16+] / И. С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 144 с. : табл., схем. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496200

3. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах и таблицах : учеб. пособие / Г.М. Коджаспирова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Проспект, 2024. - 245 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=358371&DocQuerID=11688191&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

1. Общая педагогика: учебное пособие / авт.-сост.: Т.Н. Таранова, А.А. Гречкина. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 151 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=467129 (УДК: 37.013: 378.1 (075.8) ББК: 74.00:74.58 я73).

2. Виненко, В.Г. Общие основы педагогики : учеб. пособие / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2009. - 297 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=181753&DocQuerID=11688187&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. - М.: Владос-пресс, 2004. - 160 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=148726&DocQuerID=11688189&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. История педагогики и образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 050706 (031000) - Педагогика и психология; 050701 (033400) - Педагогика : рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. З.И. Васильевой ; Междунар. акад. наук пед. образования. - 4-е изд., испр. - М.: Academia, 2008. - 429 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184571&DocQuerID=11688190&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Краевский, В.В. Общие основы педагогики : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Педагогика" : доп. М-вом образования РФ / В.В. Краевский. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184405&DocQuerID=11688194&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Столяренко, А.М. Психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов : доп. М-вом образования РФ : рек. Умц "Проф. учеб." / А.М. Столяренко. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: Юнити, 2008. - 526 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=168395&DocQuerID=11688180&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Официальный сайт Рособрнадзора - http://www.obrnadzor.gov.ru

Федеральный образовательный портал «Российское образование» - http://www.edu.ru

Портал Федеральных образовательных стандартов - http://fgosvo.ru

Научная электронная библиотека - https://elibrary.ru/defaultx.asp

Педагогическая библиотека - http://www.pedlib.ru

Учительская газета - www.ug.ru

Сетевые исследовательские лаборатории «Школа для всех» -http://www.setilab.ru/

«Курьер Российской академической науки и высшей школы». Журнал нравов российской научной жизни. Ежемесячный электронный журнал - ttp://www.courier-edu.ru/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронные библиотечные системы:

1. Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2. Образовательная платформа «Юрайт» - https://urait.ru/

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:*

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru)

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:*

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.О.04 Педагогика**
для обучающихся тренерского факультета 2 курса,
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Педагогика**

Сроки изучения дисциплины (модуля):2 *семестр очной формы*, 3 *семестры заочной формы обучения*

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»*	*23неделя*	*5*
2	*Написание реферата по теме «История педагогики»»*	*24-25*	*10*
3	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»*	*27*	*5*
4	*Деловая игра « Возрастные и индивидуальные особенности развития»*	*28-29*	*10*
5	*Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»*	*30-31*	*15*
6	*Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»*	*32-33*	*15*

8	*Выступление на семинаре «Семейное воспитание»*	*34*	*5*
9	*Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»*	*35*	*10*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	дифференцированный зачет		***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»*	*10*
3	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Факторы влияющие на развитие личности»*	*10*
4	*Деловая игра « Возрастные и индивидуальные особенности развития»*	*10*
5	*Выступление с докладом по разделу «Теория обучения»*	*15*
6	*Выступление с докладом по разделу «Теория воспитания»*	*15*
8	*Выступление на семинаре «Семейное воспитание»*	*5*
9	*Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»*	*10*
10	*Посещение занятий*	*10*
	дифференцированный зачет	***15***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Общие основы педагогики»*	*5*
2	*Защита таблицы « Возрастные и индивидуальные особенности развития»*	*10*
3	*Составление конспекта по разделу «Теория обучения»*	*15*
4	*Составление конспекта по разделу «Теория воспитания»*	*15*
6	*Подготовка доклада с презентацией по теме «Семейное воспитание»*	*10*
7	*Выполнение практического задания №1 «Педагог как личность и профессионал»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Педагогики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 **Педагогика»»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *2 семестр очной, 3 семестр заочной формы обучения*

3. Цель освоения дисциплины:

передача и закрепление базовых знаний по педагогике;

формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, вооружение обучающихся знаниями в области теории обучения, воспитания и управления педагогическим процессом.

Обучение ведётся на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**		
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	*2*	*3*
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающие успешную работу в коллективе.		

УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**		
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	*2*	*3*
ОПК -5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**		
ОПК-5.1	Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения	*2*	*3*

5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
		Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
Раздел: Общие основы педагогики	**2**	**4**	**8**	**12**		
Тема: Педагогика как наука		2	2	4		
Тема: История развития педагогической науки			2	4		
Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития		2	4	4		
Раздел: Основы обучения и воспитания	**2**	**4**	**10**	**22**		
Тема: Основы теории обучения		2	4	8		

Тема: Основы теории воспитания		2	4	8		
Тема: Воспитание в семье			2	6		
Раздел: Педагог как личность и профессионал	**2**	**2**	**4**	**6**		
Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.		2	4	6		
Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы педагогики**	**2**	**2**	**4**	**30**		
	Тема: Педагогика как наука		2	2	10		
	Тема: История развития педагогической науки				10		
	Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития			2	10		
	Итого за 2 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
	Раздел: Основы обучения и воспитания	**3**		**4**	**20**		
	Тема: Основы теории обучения			2	7		
	Тема: Основы теории воспитания			2	7		
	Тема: Воспитание в семье				6		
	Раздел: Педагог как личность и профессионал	**3**			**12**		
	Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте.				12		
	Итого за 23семестр: 36			**4**	**32**		
Итого часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Дифференцированный зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.0.05 ПСИХОЛОГИЯ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Психология» является: формирование у студентов представлений об основных понятиях и категориях психологической науки, ее ключевых проблемах, принципах и методах, механизмах и закономерностях функционирования психики. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки.

Дисциплина изучается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «Психология» относится к Блоку 1, обязательной части и реализуется в объеме основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплине «Психология» предшествует изучение дисциплины «Педагогика».

Дисциплина (модуль) «Психология», реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей) «Психология физической культуры» и «Социология физической культуры и спорта», «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» из части ФТД (факультативы), практик: - Педагогической в 5 семестре и Тренерской практики в 7 семестре в блоке 2 Обязательной части.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «Психология» проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**

УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**	**3**	**3**
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	**3**	**3**
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	**3**	**3**
УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**	**3**	**3**
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	**3**	**3**
ОПК-5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**	**3**	**3**
ОПК-5.1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения	**3**	**3**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	**3**	**2**	**2**	**5**		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	**3**	**2**	**2**	**5**		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	**3**	**2**	**2**	**5**		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	**3**	**2**	**2**	**5**		
5	ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ	**3**	**2**	**2**	**5**		

	ЛИЧНОСТИ						
6	ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	**3**	**2**	**2**	**5**		
7	ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.	**3**	**2**	**2**	**5**		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	**3**	**2**	**2**	**5**		
	Итого:	**72**	**16**	**16**	**40**		**Дифф. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	**2**	2	1	7		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	**2**		1	7		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	**2**		1	8		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	**2**		1	8		
	Итого за 2 семестр:		**2**	**4**	**30**		
5	ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ	**3**		1	8		
6	ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	**3**		1	8		
7	ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.	**3**		1	8		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	**3**		1	8		
	Итого за 3 семестр:			**4**	**32**		
	Итого:	**72**	**2**	**8**	**62**		**Дифф. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной

справке по дисциплине (модулю) «Психология» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Психология».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Психология».

Примерный перечень вопросов к зачету с оценкой по дисциплине «Психология» для студентов очной и заочной формы обучения

1. Предмет и задачи психологии.
2. Современная практическая психология: основные направления и задачи.
3. Понятие о психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии.
4. Организационные методы, их роль и место в психологическом исследовании. Эмпирические методы психологического исследования.
5. Виды эмпирических методов, их характеристика.
6. Обсервационные методы в психологии.
7. Экспериментальные методы в психологическом исследовании.
8. Психодиагностические методы исследования в психологии.
9. Понятие о психике. Структура психики человека.
10. Психические процессы, их место в структуре психики.
11. Понятие о познавательных психических процессах.
12. Память как познавательный психический процесс.
13. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.
14. Внимание как познавательный психический процесс деятельности.
15. Виды мышления.
16. Речь как познавательный психический процесс.
17. Понятие о регулятивных психических процессах.
18. Эмоции как регулятивный психический процесс.
19. Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности.
20. Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности.
21. Чувства и потребности личности.
22. Проблема личности в психологии и педагогике.
23. Психолого-педагогические закономерности формирования личности.
24. Активность личности и ее источники.
25. Социализации личности.
26. Личность как объект и субъект управления.
27. Личность руководителя.
28. Темперамент как индивидуально-психологическая особенность личности и его свойства.
29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.
32. Психология межличностных отношений.

33. Проблема психологии общения.
34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

1. Основная литература:

1.Психология [Электронный ресурс] / Н.Е. Есманская .— Воронежиздательский дом ВГУ, 2016 .— 81 с. — 81 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/635585
2. Психология : учебник и практикум для вузов / А. С. Обухов [и др.] ; под общей редакцией А. С. Обухова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 404 с. https://urait.ru/book/psihologiya-510664
3. Немов, Р. С. Психология : учебник : в 3 книгах : [16+] / Р. С. Немов. – Москва : Владос, 2023. – Книга 1. Общие основы психологии. – 689 с. : табл., схем. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=701700
4. Немов, Р. С. Психология : учебник : в 3 книгах / Р. С. Немов. – 4-е изд. – Москва : Владос, 2020. – Книга 2. Психология образования. – 609 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=702724
5.Немов, Р. С. Психология : учебник : в 3 книгах / Р. С. Немов. – 5-е изд. – Москва : Владос, 2020. – Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 632 с. : ил., табл., схем. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=701701

а) Дополнительная литература:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по напрвлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 363 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185402&DocQuerID=11688213&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Анцупов, А.Я. Конфликтология : учеб. пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 490 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=182745&DocQuerID=11688214&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193478&DocQuerID=11688215&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом" (080505) : рек. Умц "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184697&DocQuerID=11688216&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Бекоева, Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184434&DocQuerID=11688219&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184582&DocQuerID=11688220&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Эксакусто, Т.В. Основы психологии делового общения [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Южный федеральный ун-т, Т.В. Эксакусто .— Ростов н/Д. : Изд-во ЮФУ, 2015 .— 162 с. : ил. — ISBN 978-5-9275-1712-1.— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/637219

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».
2. Профессиональные базы данных (ruc.su) ttps://smolensk.ruc.su/student/professionalnye-bazy-dannykh_.php

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

- Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Научные статьи по психологии, а также аннотации содержания ведущих журналов по психологии Американской психологической ассоциации на русском языке (psyoline.net).
Сайт научного журнала «Методология и история психологии» (mhp-journal.ru).

- Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления 49.03.04 «Физическая культура» профиль «<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес</u>» (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения **модуля «*Психология*»: 3 семестр очной формы обучения и 3 семестры заочной формы обучения**.

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – **дифф.зачет**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	**ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ**	**1-17 нед.**	
1.1.	***Выступление на занятии по предложенным темам***	**1-17 нед.**	***3***
2	**ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ**		
2.1.	***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия***	**1-17 нед.**	***3***
2.2	***Написание эссе по теме*** *«Восприятие времени»*	**1-17 нед.**	***3***
2.3	***Контрольная работа*** *«Познавательные процессы»*	**1-17 нед.**	***5***
2.4	***Выступление на занятии по теме****: «Особенности перцептивного восприятия другого человека»*	**1-17 нед.**	***3***
3	**ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ**	**1-17 нед.**	
3.1	***«Круглый стол» по теме:*** Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное.	**1-17 нед.**	***6***
3.2.	***Собеседование по вопросам***	**1-17 нед.**	***3***
4	**ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**	**1-17 нед.**	
4.1	***Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»***	**1-17 нед.**	***3***
4.2	***Написание эссе по предложенным темам***	**1-17 нед.**	***1эссе* - 3***
4.3	***Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».***	**1-17 нед.**	***3***

4.4	***Психологический портрет с использованием психологических методик**: ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html	**1-17 нед.**	***6***
5	**ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ**	**1-17 нед.**	
5.1	***Круглый стол:*** «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в психологии»	**1-17 нед.**	***3***
5.2	***Диагностика предрасположенности к конфликту:** ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html.	**1-17 нед.**	***2***
6	**ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**	**1-17 нед.**	
6.1	***Доклад и презентация по теме*** «Социально-психологический климат в группе»	**1-17 нед.**	***3***
6.2	***Дискуссия по теме:*** «Человек как индивидуальность: феноменологический, персоногенетический, историко-эволюционный подходы к исследованию личности в психологии»	**1-17 нед.**	***3***
6.3	**Тест по теме**	**1-17 нед.**	***3***
7	**ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ**	**1-17 нед.**	
7.1	***Доклад и Презентация по предложенным темам***	**1-17 нед.**	***1*=3***
7.2	***Тест по теме «Психология общения»***	**1-17 нед.**	***3***
8	**ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ**	**1-17 нед.**	
8.1	***Доклад и презентация по теме**:* «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».	**1-17 нед.**	***3***
8.2	***Доклад: «Психологический климат в группе, команде».***	**1-17 нед.**	***3***
8.3	***Тест по теме***	**1-17 нед.**	***3***
9	***Дифф.зачет***	**18 нед.**	***30***
10	**ИТОГО**		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	1. ***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия***	*3*
2	***Собеседование по вопросам***	*3*
3	**Тест по теме**	*3*
4	***Диагностика предрасположенности к конфликту:*** *ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html	*6*
5	***Контрольная работа*** *«Роль 1 сигнальной системы в формировании чувства спортивных снарядов, воды, мяча и др. »*	*5*

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	**ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ**		
1.1.	***Выступление на занятии по предложенным темам***		***3***
2			
2.1.	***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия***		***3***
2.2	***Написание эссе по теме*** *«Восприятие времени»*		***3***
2.3	***Контрольная работа*** *«Познавательные процессы»*		***5***
2.4	***Выступление на занятии по теме****: «Особенности перцептивного восприятия другого человека»*		***3***
3	**ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ**		
3.1	***«Круглый стол» по теме:*** Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное.		***6***
3.2.	***Собеседование по вопросам***		***3***
4	**ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ**		
4.1	***Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»***		***3***
4.2	***Написание эссе по предложенным темам***		***1эссе* - 3***
4.3	***Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».***		***3***
4.4	***Психологический портрет с использованием психологических методик****: ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html		***6***
5	**ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ**		
5.1	***Круглый стол:*** «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в		***3***

	психологии»		
5.2	***Диагностика предрасположенности к конфликту:*** *ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html.		***2***
6	**ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ**		
6.1	***Доклад и презентация по теме*** «Социально-психологический климат в группе»		***3***
6.2	***Дискуссия по теме:*** «Человек как индивидуальность: феноменологический, персоногенетический, историко-эволюционный подходы к исследованию личности в психологии»		***3***
6.3	**Тест по теме**		***3***
7	**ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ**		
7.1	***Доклад и Презентация по предложенным темам***		***1*=3***
7.2	***Тест по теме «Психология общения»***		***3***
8	**ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ**		
8.1	***Доклад и презентация по теме:*** «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».		***3***
8.2	***Доклад: «Психологический климат в группе, команде».***		***3***
8.3	***Тест по теме***		***3***
9	***Дифф.зачет***		***30***
10	**ИТОГО**		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	2. ***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия***	*3*
2	***Собеседование по вопросам***	*3*
3	**Тест по теме**	*3*
4	***Диагностика предрасположенности к конфликту:*** *ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html	*6*
5	***Контрольная работа*** *«Роль 1 сигнальной системы в формировании чувства спортивных снарядов, воды, мяча и др. »*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Психологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧАЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.0.05 ПСИХОЛОГИЯ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины: составляет *72* зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 3 семестр очной формы обучения, 3 семестры заочной формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины: формирование у студентов представлений об основных понятиях и категориях психологической науки, ее ключевых проблемах, принципах и методах, механизмах и закономерностях функционирования психики.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции /	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде**	**3**	**3**
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	**3**	**3**
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	**3**	**3**
УК-3.3.	Владеет навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности	**3**	**3**
УК-6	**Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни**	**3**	**3**
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	**3**	**3**
УК-6.2.	Умеет эффективно планировать и	**3**	**3**

	контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности		
УК-6.3.	Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	**З**	**З**
ОПК-5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**	**З**	**З**
ОПК-5.1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения	**З**	**З**
ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения	**З**	**З**
ОПК-5.3.	Владеет методикой воспитания у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения	**З**	**З**

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**		**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**	**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	**3**	**2**	**2**	**5**		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	**3**	**2**	**2**	**5**		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	**3**	**2**	**2**	**5**		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	**3**	**2**	**2**	**5**		
5	ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ	**3**	**2**	**2**	**5**		
6	ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	**3**	**2**	**2**	**5**		
7	ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.	**3**	**2**	**2**	**5**		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	**3**	**2**	**2**	**5**		
	Итого:	**72**	**16**	**16**	**40**		**Дифф. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	**2**	2	1	7		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	**2**		1	7		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	**2**		1	8		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	**2**		1	8		
	Итого за 2 семестр:		**2**	**4**	**30**		
5	ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ	**3**		1	8		

6	ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	**3**		1	8		
7	ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.	**3**		1	8		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	**3**		1	8		
	Итого за 3 семестр:			**4**	**32**		
	Итого:	**72**	**2**	**8**	**62**		**Дифф. зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06 «Речевое общение в профессиональной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль**: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора – 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители: Волкова Марина Сергеевна – кандидат педагогических наук,
доцент кафедры иностранных языков и лингвистики

Гордиенко Вера Евгеньевна – кандидат педагогических наук,
доцент кафедры иностранных языков и лингвистики

1. Цель освоения дисциплины

Данный курс преследует цель обучить будущих бакалавров физической культуры основам речевого общения; помочь им в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности, то есть сформировать профессиональную коммуникативную компетенцию выпускника вуза физической культуры; помочь осознать, что профессиональная речевая культура - это не только соблюдение нормативных аспектов, но и умение дифференцировать речевые ситуации, осуществлять отбор языковых средств, этикетных формул речи, коммуникативных стратегий.

Дисциплина «Речевое общение в профессиональной деятельности» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Речевое общение в профессиональной деятельности» относится к циклу Б1.О.06.

В настоящее время к числу наиболее актуальных проблем высшего профессионального образования относится повышение уровня практического владения современным русским литературным языком у бакалавров физической культуры, формирование умения пользования речью как средством общения и передачи информации, то есть подготовка коммуникативно грамотного выпускника. В профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта умение правильно и убедительно говорить становится важным в связи с необходимостью привлекать к занятиям физической культурой, спортом детей, молодёжь, расширять число поклонников любимого вида спорта, увеличивать количество спонсоров для финансирования тренировочной и соревновательной деятельности, поддерживать связи с государственными структурами на различных уровнях, повышать популярность спортсменов-победителей. Этим обусловлено введение курса «Речевое общение в профессиональной деятельности». Знания по культуре речи помогут студентам правильно, точно и выразительно

передавать свои мысли средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.

Основные понятия данного курса рассматриваются в непосредственной связи с аналогичными понятиями таких дисциплин, как «Психология», «Педагогика», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта».

Содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины (модуля) прослеживается с изучением последующих дисциплин как базового блока, так и вариативного, входящих в программу обучения в бакалавриате, так как способствует расширению языковых знаний, умений и навыков по различным видам речевой коммуникации в социально-культурной, учебно-научной и профессиональной сферах

Компетенции по дисциплине (модулю) «Речевое общение в профессиональной деятельности» предполагают результаты, которые служат необходимыми и достаточными условиями сформированности продвинутого уровня владений речевой культурой, поскольку знания, умения и навыки помогут студентам правильно, точно и выразительно передавать свои мысли средствами языка в различных ситуациях учебно-профессиональной деятельности и в повседневном общении.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Зачная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК -4	**Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)**		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации		

УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*1*	*3-4*
ОПК-10	**Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**		
ОПК-10.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся	*1*	*3-4*
ОПК-10.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся	*1*	*3-4*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия текущего типа	Занятия	Самостоятельная	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и профессиональных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры речи.	1	2		15		

	Основные качества хорошей речи)						
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)	1	4	10	15		
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи. Речевые средства воздействия на слушателей.)	1	2	4	15		
4	Культура профессионального общения (Деловое и профессиональное общение, его функции, виды и формы. Речевая культура профессионального общения. Культура дискутивно-полемической речи.	1	2	4	15		
5	Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Устное публичное выступление (Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему.Анализ выступлений и их оценка)	1		4	16		
Итого часов: 108			**10**	**22**	**76**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Культура дискутивно-полемической речи. Культура делового общения.	2	2	2	68		
2	Нормы современного русского литературного языка	3		2	34		
Итого часов:108			**2**	**4**	**102**		**Зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Речевое общение в профессиональной деятельности» является зачёт.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Какова основная функция речевого общения?
2. Что такое речь? Как соотносятся язык и речь?
3. Какова структура речевого взаимодействия?
4. Назовите основные единицы речевого общения.

5. Охарактеризуйте текст как основную единицу речевого общения.

6. Что такое речевая ситуация и каково её влияние на речевое общение?

7. Охарактеризуйте речевое событие как интегральный компонент речевого общения.

8. От чего зависит эффективность общения.

9. Назовите основные принципы организации речевого взаимодействия и раскройте их содержание.

10. Каковы факторы, определяющие формирование речевого этикета?

11. Назовите типичные ситуации речевого этикета, соответствующие им формулы общения.

12. В каком случае употребляются формы общения на «ты», а в каком – на «Вы»?

13. Расскажите о важнейших разновидностях национального русского языка.

14. Расскажите об основных признаках литературного языка.

15. Что такое языковая норма? В чем проявляется диалектический характер нормы?

16. Назовите и охарактеризуйте функциональные стили (разновидности) современного русского литературного языка.

17. Расскажите о коммуникативных качествах речи (какими качествами должна обладать наша речь).

18. Дайте определение орфоэпической нормы. Что такое акцентологический вариант?

19. Какие варианты падежных окончаний имен существительных есть в русском языке?

20. Расскажите об особенностях употребления имен прилагательных в речи.

21. Расскажите об употреблении имен числительных в речи, о нормах сочетания собирательных числительных с именами существительными.

22. Расскажите об употреблении местоимений в речи.

23. Каковы основные нормы употребления форм глагола в речи? Перечислите наиболее типичные ошибки.

24. Какие речевые ошибки могут возникнуть в строе простого предложения?

25. Расскажите о нормах согласования сказуемого с подлежащим.

26. Расскажите о нормах согласования определения с определяемым словом.

27. Расскажите о нормах употребления причастных и деепричастных оборотов.

28. Расскажите об употреблении паронимов в речи.

29. Что называется лексической сочетаемостью слов? Приведите примеры.

30. В чем заключается избыточность речи?

31. Расскажите о пассивной лексике современного русского литературного языка.

32. Расскажите об употреблении в речи слов иноязычного происхождения.

33. Культура речи как наука и учебный предмет.

34. Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта.

35. Расскажите о невербальных средствах общения.

36. Расскажите о (зонах) дистанциях общения.

37. Расскажите о риторике. Где, когда и почему риторика зародилась как наука? На знания каких наук опирается современная риторика?

38. Расскажите о вкладе античных ораторов в развитие риторики.

39. Назовите роды и виды ораторской речи.

40. Что мешает активно слушать и воспринимать сообщение?

41. Расскажите, почему устное выступление эффективнее письменного.

42. Расскажите, какими качествами должен обладать оратор.

43. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?

44. Каковы общие требования к публичному выступлению?

45. Назовите возможные позиции оратора в ходе публичного выступления.

46. Оратор и аудитория.

47. Расскажите о композиции речи.

48. Паузы в речи, виды пауз и их роль.

49. Расскажите о логической культуре оратора.

50. Расскажите об этической культуре оратора.

51. Расскажите о речевых средствах воздействия на слушателей.

52. Назовите мотивы слушания и типы слушателей.

53. Методы изложения и объяснения материала.

54. Расскажите о психологической культуре оратора.

55. Деловое общение, его функции, виды и формы.

Темы докладов

1. Публичная речь в современном мире.
2. Современная риторическая ситуация.
3. Конфликтные ситуации в коммуникации.
4. Коммуникативные барьеры и коммуникативная компетентность.
5. Профессиональное коммуникативное поведение и профессиональная коммуникативная личность.
6. Публичное выступление как форма делового общения.
7. Деловое общение, его функции, виды и формы.
8. Логическая культура делового общения.
9. Психологическая культура делового общения.
10. Этика делового общения.
11. Речевой этикет делового общения. Риторический инструментарий деловой речи.
12. Деловое общение руководителя.
13. Официально-деловой стиль речи.
14. Лексические и морфологические особенности официально-делового стиля.
15. Синтаксические особенности официально-делового стиля.
16. Композиционное построение речи.
17. Приемы эффективного слушания.
18. Культура дискутивно-полемической речи. Спор. Дискуссия. Полемика.
19. Деловая беседа.
20. Особенности деловой беседы по телефону.
21. Деловое совещание.
22. Правила эффективных переговоров.
23. Культура официальной переписки. Язык и стиль документов.
24. Сетикет – этикет электронной почты.

25. Стилистические особенности речи делового человека.

26. Реклама в деловой речи. Языковые средства привлечения внимания.

27. Деловая речь и жаргон деловых людей.

Темы для монологического высказывания

1. Охарактеризуйте оптимального студента по вашему представлению. Используйте опорную лексику: сознательно выбрать профессию, быть увлечённым, научный поиск, широта интересов, быть убеждённым в правоте своих взглядов, высокая культура речи, стремление к совершенствованию...

2. Чем физическая культура отличается от спорта?

3.Чем спорт привлекает молодёжь?

4.Какое воздействие оказывает спорт на организм?

5.Как влияет на здоровье спорт высших достижений?

6.Какие виды спорта получили название национальных в нашей стране?

7.Расскажите о любимом виде спорта?

8.Какие виды спорта, по - вашему, относятся к рисковым?

9.Почему проблема здоровья имеет для спорта особое значение?

10.Что такое спорт высших достижений? Почему так важны данные спорта высших достижений?

11.Как вы думаете, какие профессиональные качества необходимы тренеру?

12.Что должен знать и уметь тренер (преподаватель физической культуры)?

13.Чему нужно учить детей: как правильно двигаться или как вести здоровый образ жизни?

14.Какими профессиональными и личностными качествами должен обладать эффективный тренер?

15.Что такое профессиональная педагогическая компетентность?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература

1. Пугачев, О.С. Русский язык и культура речи / Н.П. Пугачева; О.С. Пугачев .— Пенза : РИО ПГАУ, 2018 .— 104 с. https://lib.rucont.ru/efd/671342/info

2. Боженкова, Р. К. Русский язык и культура речи : учебник / Р. К. Боженкова, Н. А. Боженкова, В. М. Шаклеин. – 5-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2019. – 608 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=83539

3. Русский язык и культура речи : учебник и практикум для вузов / В. Д. Черняк [и др.] ; под редакцией В. Д. Черняк. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с. https://urait.ru/book/russkiy-yazyk-i-

4. Пособие для самостоятельной работы по культуре речи и риторике : для студентов ФГБОУ РГУФКСМиТ : [утв. и рек. эмс Гуманитар. ин-та фгбоу впо "РГУФКСМиТ"] / сост.: Волкова М.С., Гордиенко В.Е. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 234 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=197652&DocQuerID=11688228&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

1. Введенская, Л.А. Риторика и культура речи : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. - Изд. 10-е, доп. и перераб. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 538 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=174840&DocQuerID=11688233&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Гойхман, О.Я. Речевая коммуникация : учеб. для студентов вузов, специализирующихся в обл. сервиса : рек. М-вом общ. и проф. образования РФ / О.Я. Гойхман, Т.М. Надеина ; под ред. О.Я. Гойхмана. - М.: ИНФРА-М, 2001. - 271 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244624&DocQuerID=11688235&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Гордиенко, В.Е. Сборник упражнений по культуре речи : для студентов 1 курса РГУФКСиТ / [В.Е.Гордиенко, Л.М. Ишина, И.О. Глазунова] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 60 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163128&DocQuerID=11688236&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Русский язык и культура речи : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по сервис. специальностям : рек. Умо учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса / под ред. О.Я. Гойхмана. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2009. - 239 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=176700&DocQuerID=11688238&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Русский язык и культура речи : учеб. для студентов вузов: рек. м-вом образования РФ / ред. Максимов В.И. - 2-е изд., стереотип. - М.: Гардарики, 2004. - 413 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120795&DocQuerID=11688240&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Введенская, Л.А. Русский язык и культура речи : учеб. пособие для студентов нефилолог. фак. вузов : доп. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. - Изд. 26-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 539 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185361&DocQuerID=11688240&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного*

документа Adobe Acrobat Reader DC;

- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

- Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)

- Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Электронная библиотечная система для учебных заведений (book.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «Речевое общение в профессиональной деятельности»**
***для обучающихся* тренерского факультета 1 курса очной формы, 2 курса заочной формы обучения *направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура *профиля* Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр (очная форма), 3-4 семестр (заочная форма)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест*	*29 неделя*	*6*
2	*Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма» . Тест*	*30 неделя*	*6*
3	*Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма» . Тест*	*31 неделя*	*6*
4	*Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма». Тест*	*32 неделя*	*6*
5	*Выполнение итоговой контрольной работы*	*33 неделя*	*10*
6	*Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос*	*34 неделя*	*6*
7	*Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос*	*35 неделя*	*6*
8	*Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос*	*36 неделя*	*6*
9	*Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный*	*37 неделя*	*6*

	опрос		
10	*Анализ монологических высказываний.*	*38 неделя*	*11*
11	*Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Доклады. Дискуссия*	*39 неделя*	*11*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практических заданий по теме «Орфоэпическая норма»*	*6*
2	*Выполнение практических заданий по теме «Морфологическая норма»*	*6*
3	*Выполнение практических заданий по теме «Синтаксическая норма»*	*6*
4	*Выполнение практических заданий по теме «Лексическая норма»*	*6*
5	*Тестирование по разделам курса, пропущенным студентом*	*20*
6	*Доклад по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра иностранных языков и лингвистики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Б1.О.06 РЕЧЕВОЕ ОБЩЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора – 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетные единицы.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины:

очная форма обучения – 1 семестр
заочная форма обучения – 3 и 4 семестр

2. Цель освоения дисциплины:

Данный курс преследует цель обучить будущих бакалавров физической культуры основам речевого общения; помочь им в овладении культурой речи как важнейшим средством обучения, воспитания, развития, важнейшим инструментом будущей профессиональной деятельности, то есть сформировать профессиональную коммуникативную компетенцию выпускника вуза физической культуры; помочь осознать, что профессиональная речевая культура - это не только соблюдение нормативных аспектов, но и умение дифференцировать речевые ситуации, осуществлять отбор языковых средств, этикетных формул речи, коммуникативных стратегий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Зачная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК -4	**Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)**		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации		
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*1*	*3-4*
ОПК-10	**Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**		

ОПК-10.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся	*1*	*3-4*
ОПК-10.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся	*1*	*3-4*

4. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и профессиональных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры речи. Основные качества хорошей речи)	1	2		15		
2	Нормы современного русского литературного языка	1	4	10	15		

	(Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)						
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи. Речевые средства воздействия на слушателей.)	1	2	4	15		
4	Культура профессионального общения (Деловое и профессиональное общение, его функции, виды и формы. Речевая культура профессионального общения. Культура дискутивно-полемической речи.	1	2	4	15		
5	Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Устное публичное выступление (Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему.Анализ выступлений и их оценка)	1		4	16		
Итого часов: 108			**10**	**22**	**76**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Культура дискутивно-полемической речи. Культура делового общения.	2	2	2	68		
2	Нормы современного русского литературного языка	3		2	34		
Итого часов:108			**2**	**4**	**102**		**Зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра Спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и
рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Карьёнов Сергей Рудольфович - доцент кафедры Спортивной медицины, кандидат педагогических наук,

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП): Б1.О.07

Настоящая дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается на 1 курсе, в 2-м семестре очного и в 2-м семестре заочного обучения.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает обязательный минимум знаний для профессиональной деятельности специалистов физической культуры.

Дисциплина непосредственно связана и базируется на сумме знаний и навыков, полученных студентами в ходе изучения таких дисциплин как «Математика», «Физика», «Информатика», «Экология», «Валеология», «Анатомия», «Психология» и других.

В свою очередь, знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении этой дисциплины, используются при изучении других дисциплин, таких как «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Менеджмент физической культуры» и др., а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

Основные положения дисциплины должны быть использованы во взаимосвязи с дальнейшим изучением дисциплин профессионально цикла.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-8	***Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при***	**2**	**1**

	возникновении чрезвычайных ситуаций		
УК-8.1.	*Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества*	2	1
УК-8.2.	*Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций*	2	1
УК-8.3.	*Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности*	2	1

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **1 зачетная единица**, **36 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	2	2	2	-		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	2		2	-		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	2	2	2	-		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	2		2	-		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения:	2	2	2	2		

	взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия						
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	2	2	4	2		
7	Первая доврачебная помощь	2	2	6	-		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	2		2	-		
Итого часов: 36			**10**	**22**	**4**		**зачёт**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарског**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1	2		4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			4		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	4		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			4		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные	1			4		

	аварии, нарушение экологического равновесия						
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			4		
7	Первая доврачебная помощь	1			4		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1			4		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

. ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. Основные понятия дисциплины БЖД.
2. Задачи БЖД.
3. Общие характеристики опасностей, причины.
4. Понятие идентификации опасностей.
5. Квантификация и таксономия опасностей.
6. Назначение и понятие номенклатуры опасностей.
7. Средства обеспечения безопасности.
8. Методы обеспечения безопасности.
9. Основные принципы обеспечения безопасности.
10. Методы исследования загазованности воздуха рабочей зоны. Линейно-колориметрический метод.

11. Методы исследования запыленности воздушной среды. Суть весового метода.
12. Исследование естественного производственного освещения. Суть метода Данилюка и его назначение.
13. Исследование искусственного производственного освещения. Классификация искусственного производственного освещения.
14. Исследование методов защиты от шума. Основные акустические понятия.
15. Методы и средства обеспечения безопасной работы за персональным компьютером.
16. Оказание доврачебной помощи при химических и термических ожогах.
17. Оказание доврачебной помощи при тепловом или солнечном ударе.
18. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
19. Способы транспортировки пораженных током.
20. Действия по сигналу «Воздушная тревога» (Радиационная опасность», «Химическая тревога»).
21. Гражданская оборона.
22. Чрезвычайная ситуация.
23. Силы и средства входящие в состав РСЧС.
24. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
25. Действие шума на человека. Защита от шума.
26. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
27. Опасности, связанные с болезнями, передаваемые половым путем, и их профилактика.
28. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.
29. Понятие о чрезвычайной ситуации техногенного характера.
30. Профилактика болезни «укачивания».
31. Первая помощь при аллергозах и поллинозах.
32. Первая медицинская помощь при обмороке.
33. Механическая асфиксия (приём «Буратино», приём «Геймлиха»).

34. Причины социальных опасностей и их классификация
35. Классификация лесных пожаров, способы тушения. Профилактика лесных пожаров.
36. Сигналы бедствия
37. Антропогенные изменения в природе. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу.
38. Первая помощь при поражении электрическим током.
39. Оружие массового поражения, его классификация, поражающие факторы и защита от них
40. Правила поведения во время грозы
41. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИД. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.
42. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.
43. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.
44. Основные цели и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций
45. Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.
46. Чрезвычайные ситуации метеорологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
47. Чрезвычайные ситуации гидрологической и морской гидрологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.
48. Природные пожары: причины возникновения, характер явлений, способы защиты.
49. Эпидемии и пандемии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
50. Эпизоотии и панзоотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.

51. Эпифитотии и панфитотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.
52. Самооборона и ее правовые основы
53. Катастрофы с выбросами радиоактивных веществ.
54. Гидродинамические аварии и их последствия.
55. Влияние технических факторов на население.
56. Безопасность трудовой деятельности.
57. ЧС социального характера и их виды.
58. Безопасность жизнедеятельности при массовых беспорядках.
59. Выживание в случае потери работы.
60. Безопасность жизнедеятельности при ЧС криминального характера.
61. Необходимая самооборона, средства для самообороны и их использование.
62. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе.
63. Правила поведения при проведении террористических актов.
64. Безопасность жизнедеятельности в случае технической аварии и ее особенности.
65. Действия населения при объявлении аварии технического характера.
66. Действия населения при объявлении эвакуации в случае технической аварии.
67. Особенности безопасности жизнедеятельности на транспорте.
68. Соблюдение безопасности на городском транспорте.
69. Безопасность жизнедеятельности на авиарейсах.
70. БЖД на железнодорожном транспорте (в поездах, в момент аварии или пожара).
71. Безопасность в ванной комнате, кухне.
72. Электро- и тепло-безопасность в домашних условиях.
73. Безопасность при употреблении продуктов питания.
74. Защита от нападения (укусов) животных.
75. Общие правила БЖД в случае опасностей криминального характера.

76. Действия при защите жилья от нападения.
77. Соблюдение безопасности на улице.
78. Соблюдение безопасности на массовых мероприятиях.
79. Психологические проблемы безопасности. Основные типы психических состояний.
80. Реакции человека на опасность: тревога, страх, испуг, паника

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Резчиков, Е. А. Безопасность жизнедеятельности : учебник для вузов / Е. А. Резчиков, А. В. Рязанцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 639 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/511426
2. Белов, С. В. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность) : учебник для вузов / С. В. Белов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 636 с. — (Высшее образование). https://urait.ru/bcode/530724
3. Федоренко, В.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб. пособие. Вып. 1: Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: задачи и состав войск и сил РСЧС и ГО / В.Н. Федоренко, И.А. Ротанов, В.Г. Подковыров ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2003. - 99 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=135017&DocQuerID=11688247&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Безопасность жизнедеятельности : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / [С.А. Полиевский [и др.]] ; под ред. С.А. Полиевского. - М.: Academia, 2013. - 366 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203643&DocQuerID=11688249&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность: пособие : в 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2018. - 387 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=187404&DocQuerID=11688252&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Полиевский, С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246493&DocQuerID=11688255&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Ястребов, Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образования РФ / Г.С. Ястребов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - Ростов н/Д.: Феникс, 2020. - 415 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=340536&DocQuerID=11688262&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система (fgosvo.ru)
3. Реестр примерных основных образовательных программ Министерства образования и науки Российской Федерации – информационная система (fgosreestr.ru)

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:*

1. Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
2. Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com)
3. Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для обучающихся тренерского факультета, 1 курса, направление подготовки 49.03.01Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины
Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очной, 1 семестр заочной формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «ЧС природного характера»*	*4-5*	*10*
2	*Выступление на семинаре «ЧС социального характера»*	*5-6*	*10*
3	*Выступление на семинаре « Первая доврачебная помощь»*	*6-7*	*10*
4	*Выступление на семинаре Защита населения в ЧС»*	*7-8*	*10*
5	*Тестирование по теме «Факторы выживания»*	*9-10*	*10*
6	*Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»*	*11-12*	*10*
7	*Написание реферата по предложенным темам*	*13-14*	*10*
8	*Посещение занятий*	*Весь семестр*	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО:		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Тестирование по теме «Факторы выживания»*	*10*
2	*Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»*	*10*
3	*Написание реферата по предложенной тематике*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные материалы (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра Спортивной медицины

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

2. Семестры освоения дисциплины: 2 семестр очного и 1семестр заочного обучения.

3. Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-8	***Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций***	**2**	**1**
УК-8.1.	*Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества*	2	1
УК-8.2.	*Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций*	2	1
УК-8.3.	*Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности*	2	1

5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **1 зачетная единица**, **36 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	2	2	2	-		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	2		2	-		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	2	2	2	-		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	2		2	-		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	2	2	2	2		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	2	2	4	2		
7	Первая доврачебная помощь	2	2	6	-		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	2		2	-		
Итого часов: 36			**10**	**22**	**4**		**зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности»	1	2		4		
2	Защита населения в чрезвычайных ситуациях	1			4		
3	Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека	1		2	4		
4	Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др.	1			4		
5	Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия	1			4		
6	Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии	1			4		
7	Первая доврачебная помощь	1			4		
8	Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности	1			4		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Модуль Физическая культура и спорт реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Физическая культура и спорт», являясь компонентом общей культуры и культуры личности студента, органично связана с другими дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах (практиках) – «Анатомия человека», «Физиология человека», «Безопасность жизнедеятельности», «Легкая атлетика», «Плавание», «Гимнастика», «Лыжный спорт», «Экология», «Спортивная метрология».
- дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется параллельно с дисциплинами «Теория и методика избранного вида спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование», органично дополняя и расширяя их, а также параллельно с педагогической практикой.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Физическая культура и спорт	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

УК-7.1	**Знает** - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1-2
УК-7.2	**Умеет** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1-2
УК-7.3	**Владеет** - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1-2

4. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2** зачетных единиц, **72** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методические принципы организации и проведения дисциплины ФКиС. Понятийный аппарат.	1	1		2		
2.	Средства рекреации и фитнеса в программе ФКиС.	1	1		2		
3.	Фитнес, рекреация и туризм в программе прикладной физической подготовки.	1	1	1	3		
4.	Методика проведения комплексов упражнений под музыкальное сопровождение	1	1		4		
5.	Методико-практические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	1	1		4		

6.	Физические качества. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).		1	1	3		
7.	Физическая культура и спорт в рамках трудового процесса. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда	1	1	1	4		
8.	Методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения	1	1	1	4		
9.	Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1		1	5		
10.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	1	1	1	5		
11.	Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1	4		
12.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1		1	4		
13.	Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм	1		1	4		
14.	Организация, подготовка и проведение массовых	1		1	4		

	спортивно-художественных праздников						
	Итого за 1 семестр: 72		**10**	**10**	**52**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методические принципы организации и проведения дисциплины ФКиС. Понятийный аппарат.	1	2		4		
2.	Средства рекреации и фитнеса в программе ФКиС.	1			4		
3.	Фитнес, рекреация и туризм в программе прикладной физической подготовки.	1			4		
4.	Методика проведения комплексов упражнений под музыкальное сопровождение	1			4		
5.	Методико-практические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	1			4		
6.	Физические качества. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	1			4		
7.	Физическая культура и спорт в рамках трудового процесса. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда	1			4		
8.	Методические особенности	1			4		

	основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения						
9.	Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1			2		
	Итого за 1 семестр: 36		**2**		**34**		
10.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2			6		
11.	Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			6		
12.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		1	6		
13.	Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм	2		1	8		
14.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников				8		
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого: 72		**2**	**2**	**68**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в

Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень контрольных вопросов к зачету

1. Технология формирования и пропаганды здорового образа жизни.

2. На практике освоить методику оценки эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками в ходьбе, беге, гимнастике, спортивных играх, лыжных гонках, плавании.

3. Методы подбора общеразвивающих упражнений для проведения разминки (подготовительная часть занятия) в зависимости от цели занятия, уровня подготовленности занимающихся и вида спорта.

4. Простейшие методы определения работоспособности, усталости, утомления.

5. Методика приема контрольных нормативов. Определение влияния работоспособности на результаты тестирования.

6. Технология организации самостоятельных занятий физическими упражнениями для гармоничного развития мышц тела.

7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

8. Проверка и оценка физического развития и функциональной подготовленности студентов.

9. Характеристики педагогических средств физической культуры.

10. Физические упражнения, их классификация.

11. Характеристики естественных факторов природы применяемых в физической культуре.

12. Двигательные умения и навыки, физиология их формирования и совершенствования.

13. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.

14. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.

15. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции, устойчивость организма к действию различных неблагоприятных факторов.

16. Физиологическое обоснование производственной физической культуры.

17. Оптимальная двигательная активность, её воздействие на здоровье и работоспособность.

18. Учет индивидуальных особенностей, выбор направления и формы самостоятельного занятия.

19. Особенности самостоятельных занятий избранными видами спорта или системами физических упражнений.

20. Планирование и управление процессом самостоятельных занятий.

21. Контроль над эффективностью самостоятельных занятий.

22. Формирование мотивационно-ценностного отношения к самостоятельным занятиям по ФК.

23. Обеспечение самостоятельных занятий физическими упражнениями, определяющими физическую готовность студентов к будущей профессии.

24. Мероприятия в процессе жизнедеятельности, составляющие здоровый образ жизни.

25. Критерии эффективности здорового образа жизни.

26. Спортивная тренировка – педагогический процесс. Цель спортивной тренировки.

27. Общая физическая подготовка, её цель и задачи.

28. Характеристика технико-тактической подготовки.

29. Характеристика контрольного метода и круговой формы тренировки, применяемых в спортивной тренировке.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

Основная литература

1. Солнцева, А. С. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / В. Х. Шнайдер; А. С. Солнцева .— Малаховка : МГАФК, 2018 .— 54 с. https://lib.rucont.ru/efd/773002
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 526 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=217562&DocQuerID=11688270&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - М.: Феникс, 2010. - 445 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186100&DocQuerID=11688273&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Ильинич В.И. Самостоятельная коррекция физического развития и телосложения в старшем школьном и студенческом возрасте : учеб. пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и специальностей в обл. физ. культуры и спорта : доп. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / В.И. Ильинич ; М-во с.-х. РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Гос. ун-т по землеустройству, Каф. физ. воспитания. - М., 2011. - 197 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198768&DocQuerID=11688275&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Дополнительная литература

1. Бордовских Ю. Фитнес с удовольствием / Юлия Бордовских. - М.: ЭКСМО, 2005. - 159 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=127171&DocQuerID=11688277&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=131314&DocQuerID=11688278&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по спец. 0307 Физ. культура: Доп. М-вом образования РФ / Бутин Игорь Михайлович. - М.: Владос, 2003. - 191 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=122672&DocQuerID=11688279&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по специальностям пед. образования / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 445 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215649&DocQuerID=11688289&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Ким Н. Фитнес: Учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=130725&DocQuerID=11688294&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.:

ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=11688297&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Лепешкин В.А. Баскетбол : Подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201564&DocQuerID=11688299&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры : [учеб. пособие] / Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. методики преподавания физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 67 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=146765&DocQuerID=11688301&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Нифонтова Л.Н. Производственная физическая культура. - М.: Знание, 1982. - 64 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=45082&DocQuerID=11688302&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье : Учеб. пособие по курсу физ. культура для студентов фак. и каф. физ. культуры вузов: Доп. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта / Тимушкин А.В, Чесноков Н.Н., Чернов С.С. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 139 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118662&DocQuerID=11688306&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. -

М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=182423&DocQuerID=11688308&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Физическая культура - основа здорового образа жизни : учеб. пособие / под общ. ред. В.А. Дудова ; Рос. акад. гос. службы при Президенте РФ. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2010. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186690&DocQuerID=11688311&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 479 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203810&DocQuerID=11688312&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Российский студенческий спортивный союз https://studsport.ru/
2. Портал росстудспорт https://rosstudsport.ru/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
- *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
- *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
- *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- *Электронные библиотечные системы:*

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные и справочные системы:*

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система https://www.informio.ru/.

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система https://www.garant.ru/).

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система https://fgosvo.ru/

Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/

- *Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:*

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта: Статистическая информация – профессиональная база данных https://www.minsport.gov.ru/activity/statisticheskaya-informacziya/

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО https://gto.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр - очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации:

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составить конспект комплексного занятия и защитить его по типу: «Утренняя гигиеническая гимнастика» (или «Вводная гимнастика» и «Физкультурная пауза»). Социально-демографическая группа обучающихся, с предметами или без предметов – по заданию преподавателя.	22-23 неделя	10
2	Составить и защитить конспект комплексного урока (занятия). Задачи занятия и социально-демографическая группа по заданию преподавателя.	24-25 неделя	10
3	Заполнить протокол пульсометрии комплексного урока. Представить письменный анализ и графическое отображение нагрузки, рассчитать зоны мощности по каждой из частей занятия. Задачи занятия и социально-демографическая группа по заданию преподавателя.	26-28 неделя	10
4	Заполнить протокол хронометрирования комплексного урока. Определить общую и моторную плотность. Провести письменный анализ и защитить его. Задачи урока и социально-демографическая группа занимающихся по заданию преподавателя.	29-31 неделя	15
5	Представить видеопрезентацию (основные компоненты длительностью не менее пяти минут) или сценарий проведения массового спортивно-художественного праздника	32-40 неделя	5

	(спортивно-оздоровительного соревнования). социально-демографическая группа занимающихся по выбору студента.		
6	Посещение занятий	*37, 38 недели*	10
	ИТОГО		**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр - заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации:

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Составить конспект комплексного занятия и защитить его по типу: «Утренняя гигиеническая гимнастика» (или «Вводная гимнастика» и «Физкультурная пауза»). Социально-демографическая группа обучающихся, с предметами или без предметов – по заданию преподавателя.	10
2	Составить и защитить конспект комплексного урока (занятия). Задачи занятия и социально-демографическая группа по заданию преподавателя.	20
3	Заполнить протокол пульсометрии комплексного урока. Представить письменный анализ и графическое отображение нагрузки, рассчитать зоны мощности по каждой из частей занятия. Задачи занятия и социально-демографическая группа по заданию преподавателя.	20
4	Заполнить протокол хронометрирования комплексного урока. Определить общую и моторную плотность. Провести письменный анализ и защитить его. Задачи урока и социально-демографическая группа занимающихся по заданию преподавателя.	20
5	Представить видеопрезентацию (основные компоненты длительностью не менее пяти минут) или сценарий проведения массового спортивно-художественного праздника (спортивно-оздоровительного соревнования). социально-демографическая группа занимающихся по выбору студента.	10
6	Посещение занятий	20
	ИТОГО	**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2** зачетных единиц, **72** академических часов, (аудиторных занятий – **20** часов, самостоятельная работа студентов – **52** часов).

2 Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Модуль Физическая культура и спорт реализуется на русском языке.

3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Физическая культура и спорт	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	УК-7.1 **Знает** - способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	**1**	**1-2**
	УК-7.2 **Умеет** - использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	**1**	**1-2**
	УК-7.3 **Владеет** - здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**1**	**1-2**

Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2** зачетных единиц, **72** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методические принципы организации и проведения дисциплины ФКиС. Понятийный аппарат.	1	1		2		
2.	Средства рекреации и фитнеса в программе ФКиС.	1	1		2		
3.	Фитнес, рекреация и туризм в программе прикладной физической подготовки.	1	1	1	3		
4.	Методика проведения комплексов упражнений под музыкальное сопровождение	1	1		4		
5.	Методико-практические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	1	1		4		
6.	Физические качества. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).		1	1	3		
7.	Физическая культура и спорт в рамках трудового процесса. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда	1	1	1	4		
8.	Методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения	1	1	1	4		
9.	Методы самооценки	1		1	5		

	работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.						
10.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	1	1	1	5		
11.	Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	1	1	4		
12.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	1		1	4		
13.	Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм	1		1	4		
14.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	1		1	4		
	Итого за 1 семестр: 72		**10**	**10**	**52**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Методические принципы организации и проведения дисциплины ФКиС.	1	2		4		

	Понятийный аппарат.						
2.	Средства рекреации и фитнеса в программе ФКиС.	1			4		
3.	Фитнес, рекреация и туризм в программе прикладной физической подготовки.	1			4		
4.	Методика проведения комплексов упражнений под музыкальное сопровождение	1			4		
5.	Методико-практические аспекты реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	1			4		
6.	Физические качества. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).	1			4		
7.	Физическая культура и спорт в рамках трудового процесса. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда	1			4		
8.	Методические особенности основных форм физической культуры в быту трудоспособного населения	1			4		
9.	Методы самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.	1			2		
	Итого за 1 семестр: 36		**2**		**34**		
10.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2			6		
11.	Физическая культура личности. Формирование	2			6		

	мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов						
12.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом	2		1	6		
13.	Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм	2		1	8		
14.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников				8		
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого: 72		**2**	**2**	**68**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра анатомии и биологической антропологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.09 Анатомия человека»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии;

Рецензент:
Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и биологической антропологии

1. **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Медико-биологическая грамотность в сфере физической культуры и спорта обеспечивает специалистов возможностью: совершенствовать процессы двигательных умений и развития физических качеств, избегая предпатологических и патологических изменений в организме человека; оценивать и прогнозировать функциональное состояние человека; определять и затем избегать недостатки в выполнении технически сложных физических упражнений с учетом возраста, пола и физического развития организма, а также возможных отклонений в состоянии здоровья, занимающегося.

При изучении анатомии человека ставятся следующие задачи.

Заложить логически обоснованную упорядоченную систему знаний о важных и наиболее общих законах строения организма человека. На основе этих знаний сформировать естественно-научный тип мировоззрения и мышления, обеспечить навык самостоятельного решения задач в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Программа дисциплины **«Анатомия человека» Б1.О.09** базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура** профиль **«**Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Данный курс тесно связано с дисциплинами медико-биологического цикла, таких как биомеханика, физиология, спортивная медицина, биохимия, спортивный массаж, и является фундаментом для их освоения. Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной и конституциональной морфологии.

В настоящее время актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта предстоящей деятельности выпускаемых специалистов по физической культуре и спорту.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1.	***Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов***	*1, 2*	*1, 2*
ОПК-1.1.	**Знает** положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*1, 2*	*1, 2*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц**, **216 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I семестр							
Часть I. Человек как часть живой природы							
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы		**I**		**2**	**9**		
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	**I**			5		
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	**I**			2		
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	**I**		2	2		
Раздел 2. Биология развития		**I**		**2**	**6**		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	**I**		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	**I**			4		
Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии							
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		**I**	**8**	**20**	**61**		
3.1	Введение в функциональную анатомию	**I**	2		4		

3.2	Скелет человека. Его строение и функции	**I**			4		
3.3.	Кости черепа	**I**		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	**I**		2	4		
3.5.	Кости верхней конечности	**I**		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	**I**		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	**I**	2		4		
3.8.	Соединения черепа	**I**		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	**I**		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	**I**	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	**I**			4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	**I**	2		4		
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	**I**		2	2		
3.14.	Мышцы шеи и головы	**I**		2	2		
3.15.	Мышцы туловища	**I**			4		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	**I**		2	4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	**I**		2	4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	**I I**			5		
Итого часов 1 семестр: 108			**8**	**24**	**76**		**Зачет**
II СЕМЕСТР							
Раздел 4. Динамическая анатомия		**II**	**2**	**6**	**6**		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	**II**	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и	**II**		2			

	ациклических движений тела						
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	**II**		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	**II**			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	**II**		2	2		
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		**II**	**8**	**18**	**15**		
5.1.	Внутренние органы	**II**	2		2		
5.1.1	Пищеварительная система	**II**	2	4	2		
5.1.2	Дыхательная система	**II**		2			
5.1.3	Мочевые органы	**II**		2	2		
5.1.4	Половые органы	**II**		2			
5.2.	Сердечно-сосудистая система	**II**	2		2		
5.2.1	Строение сердца и его работа	**II**		2	2		
5.2.2	Сосуды большого круга кровообращения	**II**	2	2	2		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	**II**		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	**II**		2	3		
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека		**II**	**6**	**24**	**14**		
6.1.	Эндокринная система	**II**		2	2		
6.2.	Нервная система	**II**	2		2		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	**II**		8	2		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	**II**	2	2	2		
6.2.3	Периферическая нервная	**II**		4	2		

	система						
6.2.4	Вегетативная нервная система	**II**		4			
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	**II**		2	2		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	**II**	2				
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	**II**		2			
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	**II**			2		
Итого часов 2 семестр: 108		**II**	**16**	**48**	**35**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 216			**24**	**72**	**111**	**9**	

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы. Раздел 2. Биология развития		1			32		
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		1	2	4	34		
Раздел 4. Динамическая анатомия		1		2	30		
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		1	2	6	68		
Итого часов 1 семестр: 180			**4**	**12**	**164**		**Зачет**

II-й семестр						
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека	**II**		4	23		
Итого часов 2 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 216		**4**	**16**	**187**	**9**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для подготовки к экзамену

I-й семестр

Человек как часть живой природы

Биологические закономерности организации живой природы

1. Клеточный уровень организации живой материи.
2. Деление соматических и половых клеток. Набор хромосом в соматических и половых клетках.
3. Нейрогормональная регуляция в дифференциации пола.
4. Эмбриогенез. Этапы. Особенности эмбриогенеза человека.
5. Тканевой уровень организации материи.
6. Строение, местоположение и функции эпителиальной ткани.
7. Строение, местоположение и функции соединительной ткани.
8. Строение, местоположение и функции мышечной ткани.
9. Строение, местоположение и функции нервной ткани.
10. Уровни организации живой материи.

Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека

1. Строение кости.
2. Классификация костей.

3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.
10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.
19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.

28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.

29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.

30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.

31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.

32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.

33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.

34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.

35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.

36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.

37. Строение суставов, в которых происходит движение головы. Мышцы, участвующие в этих движениях.

38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.

39. Соединения позвоночного столба. Мышцы, образующие брюшной пресс. Функциональное значение брюшного пресса.

40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.

41. Особенности строения шейных позвонков. Мышцы, участвующие в сгибании туловища.

Динамическая анатомия

1. План анализа положения или движения тела человека

2. Классификация движений

3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека

4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения

5. Центры тяжести отдельных частей тела человека

6. Методы определения ОЦТ человека

7. Центр объема тела человека

8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности

9. Площадь опоры и ее характеристика

10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия

11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики

12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела

13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики

14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики

15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта

1. Анатомический анализ низкого старта легкоатлета.
2. Анатомический анализ стойки боксера.
3. Анатомический анализ стартового положения пловца.
4. Анатомический анализ разных положений тела тяжелоатлета.
5. Анатомический анализ основной стойки фехтовальщика.
6. Анатомический анализ основной стойки стрелка.
7. Анатомический анализ выполнения движений в фехтовании.
8. Анатомический анализ стойки борца.

План анатомического анализа положений или движений тела и его краткая характеристика:

I. Описание положения тела спортсмена или его движения по фазам выполнения движения. Описание проводится на основе знаний данного вида спорта с использованием его понятийного аппарата и терминологии.

II. Анализ положения (движения) с точки зрения механики.

Описываются:

- взаимоотношения условий и сил, действующих при данном движении (положении);
- расположение общего центра тяжести (ОЦТ) тела и центры тяжести его отдельных звеньев; возможные перемещения ОЦТ от нормы в данном положении и при движении;
- площадь опоры;
- виды равновесия;
- условия равновесия;
- степень устойчивости тела.

Этот раздел реферата иллюстрируют два рисунка: положение тела в описываемой позе (или движение по фазам его выполнения) и площадь опоры (вид сверху). На общем рисунке обозначаются силы, действующие на тело, общий центр тяжести (ОЦТ), углы устойчивости.

III. Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

- положение каждого звена опорно-двигательного аппарата,
- сустав, в котором произошло это движение,
- ось, вокруг которой произошло движение в суставе.

IV. Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

- описать функциональные группы мышц, обеспечивающие данное положение или движение;

- установить состояние мышцы или группы мышц (напряжена, расслаблена, растянута, укорочена);
- проанализировать характер опоры мышц (проксимальная или дистальная);
- дать характеристику работы, выполняемой отдельными группами мышц (преодолевающая работа, уступающая, удерживающая или баллистическая).

V. Особенности механизма внешнего дыхания.

Этот вопрос рассматривается как при нарушении нормального состояния компонентов данного механизма внешнего дыхания (грудной клетки и диафрагмы), так и спокойном равномерном дыхании.

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;
- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

VI. Особенности расположения и функции органов системы обеспечения (желудка, печени, почек, сердца).

VII. Влияние рассматриваемого упражнения и данного вида спорта на организм:

- скелет,
- мышцы,
- внутренние органы,
- сердце,
- координацию движений,
- осанку и рессорные свойства стопы.

VIII . Выводы и практические рекомендации.

II-й семестр

Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.
5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
6. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
7. Структурно-функциональная единица печени.
8. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
9. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
10. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра-, мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
11. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
12. Полость гортани. Механизм голосообразования.
13. Хрящи гортани, их проекция и функции.
14. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие. Средостение.
15. Строение бронхиального дерева.
16. Структурно-функциональная единица легкого.
17. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат. Смещение почек у спортсменов.
18. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
19. Строение стенки мочевыводящих путей.
20. Строение мужских половых органов и их функция.
21. Строение женских половых органов и их функция.
22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.

23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.

24. Внешнее строение сердца и его проекция.

25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.

26. Клапаны сердца.

27. Круги кровообращения и их функциональное значение.

28. Проводящая система сердца.

29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.

30. Закономерности расположения сосудов человека.

31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.

32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).

33. Микроциркуляторное русло, его функция.

34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.

35. Система верхней полой вены.

36. Система нижней полой вены.

37. Система воротной вены.

38. Классификация и функции лимфатической системы.

39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.

40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельности

1. Строение нервной ткани и ее функции.

2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.

3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.

4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.

5. Оболочки спинного и головного мозга.

6. Строение спинного мозга и его функции.

7. Строение сегмента спинного мозга.

8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.

9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.

10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.

11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.

12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.

13. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.

14. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации.

15. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.

16. Строение и функции продолговатого мозга.

17. Строение и функции заднего мозга.

18. Строение и функции среднего мозга.

19. Строение промежуточного мозга и его функции.

20. Строение конечного мозга и его функции.

21. Базальные ядра и их функциональное значение.

22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.

23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.

24. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.

25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.

26. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.

27. Взаимосвязь телосложения человека с особенностями функционирования и физиолого-биохимическими показателями.

28. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.

29. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.

30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.

31. Железы внутренней секреции, их классификация.

32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.

33. Строение и функция надпочечников.

34. Строение глаза и ход зрительной информации.

35. Строение уха и ход слуховой информации.

36. Строение кожи.

37. Черепные нервы, их классификация, выход из мозга, основные функции.

38. Сенсорные системы человека.

Тестовые задания для оценки знаний студентов

Вопросы для компьютерного тестирования по скелету человека**.**

1. Анатомические термины для обозначения частей верхних и нижних конечностей

а. проксимальный и дистальный
б. латеральный и медиальный
в. вентральный и дорсальный
4. каудальный и краниальный

2. Плоскость, которая делит тело на передний и задний отделы

а. сагиттальная
б. фронтальная
в. горизонтальная
г. перпендикулярная

3. Эпифиз образован … костным веществом

а. компактным
б. волокнистым
в. губчатым
г. диплоэ

4. Желтый костный мозг находится в

а. позвонках
б. диафизах
в. грудине
г. эпифизах

5. Эпифизы и диафиз – это части … кости

а. плоской
б. смешанной
в. трубчатой
г. губчатой

6. Трубчатая кость растет в толщину за счет

а. надкостницы

б. компактного вещества

в. трабекул

г. гиалинового хряща

7. Трубчатая кость растет в длину за счет

а. надкостницы

б. губчатого вещества

в. костных каналов

г. эпифизарного хряща

8. Прерывные соединения костей - это

а. фиброзные

б. диартрозы

в. синхондрозы

г. синостозы

9. Синхондрозы - это соединения с помощью … ткани

а. фиброзной

б. плотной

в. хрящевой

г. костной

10. Опорно-двигательный аппарат состоит из

а. скелета и мышц

б. костей и мышц

в. костей и их соединений

г. мышц и связок

11. Активную часть опорно-двигательного аппарата составляют

а. мышцы

б. кости

в. соединения

г. фасции

12. Ткани, участвующие в образовании синдесмозов

а. хрящевая

б. костная

в. синовиальная

г. фиброзная

13. Виды соединений костей, являющиеся прерывными

а. синартрозы

б. диартрозы

в. симфизы

г. связки

14. Основными элементами сустава являются

а. связки, диски, мениски, губы, сумки

б. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы

в. поверхности костей, покрытые хрящом, капсула, полость, синовиальная жидкость

г. метафиз, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз

15.Дополнительные образования суставов

а. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы

б. периосты, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз

в. диски, мениски, губы, внутрисуставной хрящ

г. эпифизарный хрящ, капсула, полость, синовиальную жидкость

16.К наиболее подвижным относятся суставы

а. седловидные

б. эллипсовидные

в. шаровидные

г. цилиндрические

17.Амплитуда движения в суставе зависит от

а. суставной капсулы

б. количества костей, образующих сустав

в. формы суставных поверхностей

г. количества связок

18.Одноосные суставы по форме

а. седловидный, цилиндрический

б. эллипсовидный, седловидный

в. шаровидный, плоский

г. блоковидный, цилиндрический

19.Двухосные суставы по форме

а. седловидный, цилиндрический

б. эллипсовидный, седловидный

в. шаровидный, плоский

г. блоковидный, цилиндрический

20. Многоосные суставы по форме

а. седловидный, цилиндрический

б. эллипсовидный, седловидный

в. шаровидный, плоский

г. блоковидный, цилиндрически

21. Движение свободной конечности вокруг фронтальной оси называется

а. супинация, пронация

б. отведение, приведение

в. сгибание, разгибание

г. циркумдукция

22.Движение свободной конечности вокруг сагиттальной оси называется

а. супинация, пронация

б. отведение, приведение

в. сгибание, разгибание

г. циркумдукция

23. Движение свободной конечности вокруг вертикальной оси называется

а. супинация, пронация

б. отведение, приведение

в. сгибание, разгибание
г. циркумдукция

24. Движение туловища вокруг вертикальной оси называется

а. наклоны в сторону
б. отведение, приведение
в. сгибание, разгибание
г. скручивание

25. Движение головы в атланто-осевом суставе вокруг вертикальной оси называется

а. супинация, пронация
б. наклоны в сторону
в. повороты головы направо, налево
г. циркумдукция

26. Скелет туловища образован

а. позвоночником и поясом верхних конечностей
б. позвоночным столбом и грудной клеткой
в. позвоночником и поясом нижних конечностей
г. позвоночным столбом и черепом

27.Истинными ребрами являются

а. с 1 по 6
б. с 1 по 7
в. с 8 по 10
г. с 8 по 12

28. Структурно-функциональной единицей кости является

а. надкостница
б. остеон
в. ретикулярная ткань
г. метафиз

29. Первые точки окостенения появляются в области

а. проксимального эпифиза
б. дистального эпифиза
в. диафиза
г. гиалинового хряща

30. Рост скелета и тела человека в целом обеспечивают соединения

а. синдесмозы
б. суставы
в. синостозы
г. синхондрозы

31. К осевому скелету относятся

а. кости верхних и нижних конечностей
б. ключица, грудина, крестец
в. тазовый пояс, голень, суставы стопы
г. позвоночный столб, грудная клетка

32. Позвоночный столб состоит из … позвонков

а. 14-16

б. 32-34
в. 38-40
г. 42-44

33. Первый шейный позвонок называется

а. осевой
б. базилярный
в. остистый
г. атлант

34. Позвонок, не имеющий тела и остистого отростка, это

а. I-й шейный
б. III-й шейный
в. XI-й грудной
г. V-й поясничный

35. Позвонок, имеющий зуб называется

а. остистый
б. базилярный
в. осевой
г. атлант

36.Изгибы позвоночного столба, обращенные выпуклостью назад, называются

а. лордозами
б. сколиозами
в. горбом
г. кифозами

37. Самые длинные остистые отростки у позвонков … отдела

а. шейного
б. грудного
в. поясничного
г. крестцового

38.В сагиттальной плоскости расположены остистые отростки позвонков … отдела

а. шейного
б. грудного
в. поясничного
г. крестцового

39. Кость, состоящая из рукоятки, тела и мечевидного отростка

а. грудина
б. крестец
в. копчик
г. ключица

40. Длинная губчатая кость

а. лучевая
б. тазовая
в. ребро
г. позвонок

41.Пояс верхней конечности активно двигается в … суставе

а. плечевом
б. грудино-ключичном
в. акромиально-ключичном
г. атланто-затылочном

42.Переломы в области хирургической шейки чаще всего наблюдаются в …кости

а. локтевой
б. пястной
в. плечевой
г. бедренной

43. Клювовидный отросток есть у кости

а. затылочной
б. лопатки
в. лучевой
г. височной

44.Ладьевидная, полулунная, трехгранная, гороховидная, кость-трапеция, трапециевидная, головчатая и крючковидная кости образуют

а. предплюсну
б. пясть
в. плюсну
г. запястье

45.Форма запястно-пястного суставов первого пальца кисти и стопы

а. шаровидная
б. блоковидная
в. цилиндрическая
г. седловидная

46. Движение предплечья внутрь называется

а. ротация
б. супинация
в. оппозиция
г. пронация

47. Вертлужная впадина образована телами костей

а. надколенником, бедренной, большеберцовой
б. клиновидной, слезной, решетчатой
в. лопаткой, ключицей, грудиной
г. седалищной, лобковой, подвздошной

48. Медиальный мениск повреждается у… кости

а. бедренной
б. большеберцовой
в. локтевой
г. Малоберцовой

49. Кости мозгового отдела черепа

а. подъязычная, нижняя челюсть, затылочная, теменные

б.верхнечелюстные, сошник, височные, нижние носовые раковины, лобная

в.лобная, затылочная, решетчатая, клиновидная, теменные, височные

г. скуловые, носовые, слезные, решетчатая, клиновидная

50. Кости лицевого отдела черепа

а. верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, нижние носовые раковины, сошник, подъязычная, нижняя челюсть

б. лобная, решетчатая, клиновидная, височные, подъязычная, сошник, нижняя челюсть

в. затылочная, небные, скуловые, носовые, слезные, клиновидная, нижние носовые раковины, сошник

г. теменные, верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, сошник

51. Гипофиз лежит в турецком седле … кости

а. клиновидной

б. решетчатой

в. височной

г. слезной

Вопросы для компьютерного тестирования по мышечной системе человека

1. По направлению мышечных волокон различают мышцы

а. веретенообразные, косые, широкие

б. сердечные, гладкие, поперечно-полосатые

в. двубрюшные, двуглавые, сфинктеры

г. двуперистые, одноперистые, сфинктеры

1. Основные части мышцы

а. брюшко, сухожилия

б. фасции, влагалища сухожилий

в. синовиальные сумки, блоки мышц

г. волокна, апоневрозы

3. Соединительно-тканными чехлами мышц, названными Н.И.

Пироговым «мягким скелетом тела», являются

а. мембраны

б. апоневрозы

в. фасции

г. синовии

4. Мышечная ткань, сокращающаяся под действием воли человека

а. скелетная поперечно-полосатая

б. гладкая

в. сердечная поперечно-полосатая

г. висцеральная

5. Мимические мышцы прикрепляются к

а. лобной кости и костям лицевого черепа

б. височной кости и костям лицевого черепа
в. коже и костям лицевого черепа
г. коже

6. Скелетные мышцы построены из
а. гладкой мышечной ткани
б. соединительной ткани
в. поперечно-полосатой мышечной ткани
г. эпителиальной ткани

7. Структурно-функциональная единица гладкой мышечной ткани
а. веретенообразная клетка
б. многоядерное волокно
в. кардиомиоцит
г. фиброцит

8. Мышцы, работающие в суставе в одном направлении, являются
а. антогонистами
б. двуглавыми
в. синергистами
г. гладкими

9. Мышца, лежащая под широчайшей мышцей спины
а. большая ромбовидная
б. мышца, поднимающая лопатку
в. трапециевидная
г. нижняя задняя зубчатая

10. Щель в нижнем отделе передней брюшной стенки, через которую проходит у мужчин семенной канатик, у женщин – круглая связка матки, образует
а. паховый канал
б. паховое кольцо
в. пупочное кольцо
г. лобковый симфиз

11. Мышца, начинающаяся на отростке лопатки и лежащая на передней поверхности плеча, называется
а. дельтовидная
б. подлопаточная
в. клювовидно-плечевая
г. двуглавая мышца плеча

12. Квадратный пронатор начинается от
а. медиального края локтевой кости
б. поперечных отростков шейных позвонков
в. медиального края лопатки
г. большого вертела бедренной кости

13. В отведении плеча участвуют
а. дельтовидная, надостная
б. подлопаточная, подостная
в. клювовидно-плечевая, широчайшая

г. двуглавая мышца плеча, дельтовидная

14. В сгибании бедра участвуют

а. медиальная, промежуточная и латеральная широкие мышцы бедра, прямая мышца бедра

б. близнецовые, грушевидная, квадратная мышца бедра, полуперепончатая

в. двуглавая мышца бедра, полуперепончатая, полусухожильная, большая приводящая

г. напрягатель широкой фасции бедра, прямая мышца бедра, подвздошно-поясничная, гребенчатая, портняжная

15. Мышца, разгибающая бедро и отводящая его, а также фиксирующая таз и туловище при напряженном стоянии, называется

а. малая ягодичная

б. средняя ягодичная

в. большая ягодичная

г. напрягатель широкой фасции бедра

16. В супинации голени участвуют

а. портняжная, тонкая

б. медиальная головка икроножной, полусухожильная

в. латеральная головка икроножной, двуглавая мышца бедра

г. напрягатель широкой фасции бедра, портняжная

17. Мышца, участвующая в приведении и супинации стопы

а. короткая малоберцовая

б. передняя большеберцовая

в. длинная малоберцовая

г. третья малоберцовая

18. Мышцы, участвующие в отведении и пронации стопы

а. короткая и длинная малоберцовые

б. передняя и задняя большеберцовые

в. мышцы подошвенной поверхности стопы

г. мышцы тыльной поверхности стопы

19.Сократительный элемент мышечной ткани

а. сарколемма

б. эндомизий

в. ядра

г. миофибриллы

20.Белки миофибрилл - это

а. фибриноген, фибрин

б. альбумин, глобулин

в. актин, миозин

г. гемоглобин, оксигемоглобин

Компьютерное тестирование по внутренним органам

1. Учение о внутренних органах называется

а. неврология
б. спланхнология
в. ангиология
г. пульмонология

2. В состав микрофлоры пищеварительного тракта входят
а. ферменты кишечного сока
б. кишечная палочка
в. соляная кислота
г. энтерокиназа

3. Стенка полых внутренних органов состоит из оболочек
а. рыхлой, волокнистой, серозной
б. гладкой, продольной, круговой
в. слизистой, мышечной, соединительнотканной
г. наружной, париетальной, висцеральной

4. Сосочки языка, обладающие общей чувствительностью (тактильной, болевой, температурной)
а. нитевидные
б. грибовидные
в. желобовидные
г. листовидные

5. Лимфоидное кольцо Пирогова-Вальдейера находится перед входом в
а. желудок
б. селезенку
в. печень
г. глотку

6. Функция миндалин
а. трофическая
б. защитная
в. респираторная
г. инкреторная

7. Дыхательные и пищеварительные пути перекрещиваются в
а. ротовой полости
б. глотке
в. зеве
г. хоанах

8. Сосочки языка, в которых расположены рецепторы вкусового анализатора (горькое, сладкое, кислое, соленое)
а. нитевидными, грибовидными, желобовидными
б. конусовидными, листовидными, грибовидными
в. грибовидными, желобовидными, листовидными
г. листовидными, нитевидными, конусовидными

9. Самая крупная из слюнных желез, расположенная спереди от наружного уха и ее секрет
а. подъязычная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет
б. поднижнечелюстная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет

в. одноклеточные железы слизистой оболочки рта, выделяют муцин
г. околоушная железа, выделяет серозный секрет

10.К внутренним органам относятся органы
а. эндокринной, пищеварительной, нервной систем
б. сердечно-сосудистой, лимфатической, кровеносной систем
в. легкие, сердце, почки, печень, желудок, сосуды
г. пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем

11.Утолщенный циркулярный слой мышц в пищеварительном тракте образует
а. заслонку
б. фасцию
в. брыжейку
г. сфинктер

12.Орган, расположенный справа под диафрагмой
а. селезенка
б. желудок
в. печень
г. пищевод

13.Секрет пищеварительного тракта, предохраняющий от механических и химических воздействий
а. ренин
б. пепсин
в. липаза
г. муцин

14.Отделы тонкого кишечника
а. тощая, сигмовидная, ободочная
б. двенадцатиперстная, тощая, подвздошная
в. сигмовидная, слепая, прямая
г. слепая, ободочная, сигмовидная

15.Кишка, окружающая головку поджелудочной железы
а. тощая
б. слепая
в. двенадцатиперстная
г. ободочная

16.Протоки печени и поджелудочной железы, открываются в подслизистую оболочку … кишки
а. слепой
б. сигмовидной
в. двенадцатиперстной
г. ободочной

17.Фермент кишечного сока, расщепляющий жиры
а. трипсиноген
б. амилаза
в. пепсиноген
г. липаза

18.Отделы толстого кишечника

а. слепая, ободочная, прямая

б. двенадцатиперстная, подвздошная, червеобразный отросток

в. подвздошная, тощая, восходящая ободочная

г. ободочная, сигмовидная, прямая

19.Образование брюшины, переходящее с органа на орган

а. связка

б. брыжейка

в. сальник

г. сальниковая лента

20.Удвоение висцерального листка брюшины, фиксирующее орган на задней стенке брюшной полости

а. брыжейка

б. свободная лента

в. связки

г. гаустры

21.Клапан между тонким и толстым кишечником

а. кардиальный

б. илеоцекальный

в. пилорический

г. сигмовидный

22.Наружная оболочка пищевода

а. фасция

б. брюшина

в. серозная

г. адвентиция

23.К кривизнам желудка прикрепляются

а. брыжейки

б. сальники

в. перикард

г. свободные ленты

24.По всей длине толстого кишечника расположены ленты

а. ободочная, сигмовидная, мышечная

б. восходящая, поперечная, нисходящая

в. свободная, брыжеечная, сальниковая

г. продольная, гладкая, мышечная

25.Ленты толстого кишечника образованы … слоем

а. соединительнотканным

б. серозным

в. продольным мышечным

г. циркулярным мышечным

26. Воздухоносные пути выстланы … эпителием

а. цилиндрическим

б. мерцательным

в. кубическим

г. плоским

27.Хрящи передней поверхности гортани

а. черпаловидный, щитовидный

б. рожковидный, перстневидный

в. щитовидный, перстневидный

г. зерновидный**,** клиновидный

28.Хрящ, пластины которого образует кадык в период полового созревания, называется

а. перстневидный

б. надгортанник

в. рожковидный

г. щитовидный

29.Углубление между голосовыми складками образует

а. морганьевы желудочки

б. голосовую щель

в. ложные голосовые складки

г. межхрящевой треугольник

30.Ворота легкого располагаются на поверхности

а. медиальной

б. диафрагмальной

в. реберной

г. латеральной

31.Структурно-функциональная единица легкого

а. альвеола

б. сегмент

в. долька

г. ацинус

32.В ворота легкого входят

а. воротная вена с артериальной кровью

б. легочная артерия с венозной кровью

в. легочная вена с артериальной кровью

г. легочная артерия с артериальной кровью

33.Дыхательный объем легких включает

а. количество вдыхаемого и выдыхаемого в покое воздуха

б. количеств остающегося в легких воздуха после максимального выдоха

в. наибольшее количество воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха

г. количество воздуха, содержащееся в легких при максимальном вдохе

34. Стенка альвеолы образована

а. мерцательным эпителием

б. однослойным плоским эпителием

в. эндотелием

г. мезотелием

35.Серое вещество продолговатого мозга, регулирующее функции дыхательной системы

а. двигательным центром
б. мотонейроном
в. синапсом
г. дыхательным центром

36.Корень легкого образуют
а. аорта и воротная вена
б. трахея и альвеолы
в. главный бронх, сосуды и нервы
г. верхняя полая вена и легочные вены

37.Легочный газообмен происходит между
а. альвеолами и капиллярами
б. альвеолами и венулами
в. бронхиолами и артериями
г. лимфой и кровью

38.Система, выделяющая продукты обмена веществ из организма
а. эндокринная
б. мочевая
в. пищеварительная
г. дыхательная

39.Оболочки почки
а. серозная, слизистая, мышечная
б. почечная фасция, жировая и фиброзная капсулы
в. гладкомышечная, соединительнотканная, эпителиальная
г. ретикулярная, адвентициальная , паренхима

40.Наружный слой почки
а. корковый
б. мозговой
в. паренхиматозный
г. жировой

41.Моча в почке образуется из
а. форменных элементов крови
б. венозной крови
в. плазмы крови
г. воды

42.Первичная моча образуется в
а. извитых канальцах первого порядка
б. почечном тельце
в. петле Генле
г. почечных чашечках

43.Структурно-функциональная единица почки
а. собирательные почечные трубочки
б. почечные чашечки
в. петля Генле
г. нефрон

44.Барьерная функция печени - это

а. фагоцитоз
б. защитный синтез
в. гемопоэз
г. фильтрация ядовитых веществ

45.В печень входит
а. печеночная артерия и воротная вена
б. нижняя полая вена
в. чревный ствол
г. верхняя полая вена

46.Желчь образуется в
а. желчном пузыре
б. двенадцатиперстной кишке
в. гепатоцитах
г. поджелудочной железе

47.Из ворот печени выходит
а. пузырной проток
б. желчный проток
в. печеночная вена
г. общий печеночный проток

48.Поджелудочная железа вырабатывает
а. муцин и ферменты
б. пепсиноген и глюкагон
в. ферменты и гормоны
г. инсулин и энтерокиназу

49.Функции поджелудочной железы
а. защитная и кроветворная
б. экзокринная и ферментативная
в. эндокринная и экзокринная
г. фагоцитоз и эритропоэз

50.Ворота печени находятся в борозде
а. правой продольной
б. поперечной
в. левой продольной
г. серповидной

51.Кровеносная система печеночной дольки называется сетью
а. чудесной артериальной
б. желчных протоков
в. чудесной венозной
г. воротной сетью

Компьютерное тестирование по сердечно-сосудистой системе

1.Наука, изучающая сосудистую систему
а. кардиология
б. артрология

в. ангиология
г. валеология

2.В сердце входят
а. верхняя полая вена и легочный ствол
б. четыре легочные вены и аорта
в. легочный ствол и нижняя полая вена
г. четыре легочные вены и полые вены

3.В состав всех слоев стенки артерии входят
а. коллагеновые волокна
б. эластические волокна
в. поперечнополосатая ткань
г. фиброзные кольца

4.Малый круг кровообращения начинается в
а. правом желудочке артерией с венозной кровью
б. правом желудочке веной с венозной кровью
в. левом желудочке аортой
г. левом желудочке нижней полой веной

5.Двустворчатый (митральный) клапан расположен между
а. левым желудочком и правым желудочком
б. правым предсердием и правым желудочком.
в. левым предсердием и правым предсердием
г. левым предсердием и левым желудочком

6.Внутренний слой сердца
а. миокард
б. эндокард
в. эпикард
г. перикард

7.Между мышечными слоями предсердий и желудочков расположены
а. сухожильные хорды
б. перегородки
в. фиброзные кольца
г. клапаны

8.Перикард - это
а. клапан сердца
б. околосердечная сумка
в. проводящая система сердца
г. средний слой сердца

9.Обратному току крови по венам препятствуют
а. проводящая система
б. фиброзные кольца
в. вставочные диски
г. клапаны

10.Вены несут венозную кровь в
а. левое предсердие
б. левый желудочек

в. правый желудочек
г. правое предсердие

11.Легочные вены несут артериальную кровь в

а. правое предсердие
б. левое предсердие
в. левый желудочек
г. правый желудочек

12.Из правого желудочка выходит

а. аорта
б. легочный ствол
в. нижняя полая вена
г. правая легочная вена

13.Одна из функций малого круга кровообращения

а. поддержание постоянной температуры тела
б. тканевой газообмен
в. легочный газообмен
г. выведение продуктов обмена веществ

14.От дуги аорты отходят

а. десять пар межреберных артерий
б. венечные артерии
в. плечеголовной ствол, левая общая сонная и левая подключичная артерии
г. позвоночная и внутренняя грудная артерии

15.Самая крупная артерия

а. легочный ствол
б. общая сонная артерия
в. аорта
г. плечеголовной ствол

16.Крупные артерии, кровоснабжающие головной мозг

а. щито-шейный ствол и внутренняя сонная
б. поперечная артерия шеи и венечная
в. наружная сонная и менингиальная
г. внутренняя сонная и позвоночная

17.Непарные органы брюшной полости кровоснабжаются артериями

а. диафрагмальной, срединной крестцовой, печеночной
б. щито-шейным стволом, базилярной, надчревной
в. надпочечной, яичковой, маточной
г. чревным стволом, верхней брыжеечной и нижней брыжеечной

18.Кровеносные сосуды, имеющие в стенке больше эластических волокон

а. магистральные
б. легочные вены
в. внутриорганные
г. присердечные

19.Самая крупная вена

а. верхняя полая

б. непарная
в. воротная
г. нижняя полая

20.Вена, собирающая кровь от непарных органов брюшной полости

а. яремная
б. воротная
в. парная
г. полунепарная

21.Кровь от головного мозга собирается в … вену

а. наружную яремную
б. плечеголовную
в. воротную
г. внутреннюю яремную

22.Воротная вена собирает кровь от всех непарных органов брюшной полости, за исключением

а. селезенки
б. печени
в. поджелудочной железы
г. желудка

23.Лимфатический проток, открывающийся в левый венозный угол

а. правый
б. левый
в. магистральный
г. грудной

24.При слиянии лимфатических капилляров образуются

а. лимфатические протоки
б. лимфатические узлы
в. лимфатические сосуды
г. лимфатические стволы

25.Биологические фильтры иммунной системы

а. лимфатические узлы
б. лимфатические протоки
в. лимфатические сосуды
г. лимфатические капилляры

26.Орган иммуногенеза

а. печень
б. селезенка
в. поджелудочная железа
г. надпочечник

27.Месторасположение тимуса

а. костномозговые полости
б. в левом подреберье
в. позади рукоятки грудины
г. в турецком седле

28.Стволовые клетки красного костного мозга участвуют в

а. гемопоэзе
б. фагоцитозе
в. гомеостазе
г. тромбоцитозе

29.Селезенка расположена
а. в правом подреберье
б. над диафрагмой
в. за сердцем
г. в левом подреберье

Компьютерное тестирование по анатомии органов и систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека

1.Железы смешанной секреции
а. щитовидная, гипофиз
б. гипоталамус, эпифиз
в. поджелудочная, половые
г. паращитовидные, надпочечники

2.Эндокринная железа, управляющей работой всех желез внутренней секреции
а. щитовидная
б. гипофиз
в. вилочковая
г. Поджелудочная

3.Гормоны гипофиза, регулирующие работу эндокринных желез
а. андрогены
б. альдостерон
в. соматомедины
г. тропные

4.Железа, синтезирующая органические вещества, содержащие йод
а. вилочковая
б. гипофиз
в. щитовидная
г. эпифиз

5.Мужские половые гормоны -
а. эстрогены
б. адреналин
в. андрогены
г. липокаин

6.Гормоны, регулирующие пигментный обмен
а. мелатонин
б. соматотропин
в. тимозин
г. катехоламин

7.Сахарный диабет наблюдается при недостаточной функции … железы
а. поджелудочной

б. паращитовидной
в. вилочковой
г. щитовидной

8.Гиперфункция паращитовидных желез приводит к
а. гигантизму
б. гипогликемическому шоку
в. появлению эндокринного зоба
г. отложению кальция в сосудах и почках

9.Щитовидная железа расположена
а. на передней поверхности шеи спереди гортани
б. забрюшинно в толще околопочечного жирового тела
в. в верхней части переднего средостения
г. в гипофизарной ямке турецкого седла

10.Эпифиз расположен
а. у ворот печени
б. в гипофизарной ямке турецкого седла
в. между верхними холмиками четверохолмия
г. позади грудины

11.Гормон поджелудочной железы, регулирующий содержание сахара в крови
а. адреналин
б. тироксин
в. тропный
г. инсулин

12.Нервная ткань состоит из
а. нейроцитов и нейронов
б. нервных волокон и параганглиев
в. нервных клеток и клеток нейроглии
г. актина и тропонина

13.Нейрон состоит из
а. нейроглии и волокон
б. аксонов и дендрита
в. дендритов, тела, аксона
г. нейрофиламентов и нейрофибрилл

14.Отростки, собирающие информацию и несущие ее к телу клетки
а. аксоны
б. дендриты
в. нейриты
г. нейроглия

15.Классификация нервных клеток по функции
а. афферентные, эфферентные, вставочные
б. чувствительные, сенсорные, рецепторные
в. эфферентные, вегетативные, исполнительные
г. ассоцитавные, комиссуральные, контактные

16.Чувствительная информация от рецепторов трансформируется в нервный импульс в …

а. передних рогах спинного мозга
б. спинно-мозговом узле
в. боковых рогах спинного мозга
г. задних рогах спинного мозга

17.Нервные пути, передающие нервные импульсы от ЦНС к рабочим органам (мышцам, железам)

а. сенсорными
б. рецепторными
в. эфферентными
г. афферентными

18.Цепь нейронов, являющаяся материальной основой рефлекса

а. белое вещество
б. серое вещество спинного мозга
в. спинно-мозговой узел
г. рефлекторная дуга

19.Экстрапирамидная система начинается от … ядра

а. зубчатого
б. красного
в. шатрового
г. хвостатого

20.Борозда конечного мозга, в которой расположен зрительный анализатор

а. теменно-затылочная
б. парагиппокампальная
в. шпорная
г. поясная

21.Двигательный анализатор локализован в извилине

а. верхней лобной
б. прецентральной
в. верхней теменной
г. средней височной

22.Локализация коркового центра общей чувствительности

а. постцентральная извилина
б. средняя лобная извилина
в. теменная долька
г. шпорная борозда

23.Место локализации миндалевидного тела -

а. гипоталамус
б. продолговатый мозг
в. мозжечок
г. базальные ядра

24.Ассоциативные нервные волокна соединяют

а. правое и левое полушария конечного мозга

б. полушария конечного мозга с мозжечком
в. участки одной доли мозга
г. таламус и кору полушарий

25.Крупным подкорковым чувствительным центром промежуточного мозга является
а. гипоталамус
б. эпиталамус
в. таламус
г. метаталамус

26.В области переднего крючка парагиппокампальной извилины височной доли мозга расположен анализатор
а. чувствительный
б. двигательный
в. зрительный
г. обонятельный

27.В затылочной доле полушария, по краям шпорной борозды помещается анализатор
а. зрительный
б. вкусовой
в. двигательный
г. чувствительный

28.Двигательный анализатор сложно-координированных движений находится в
а. нижней теменной дольке
б. верхней теменной дольке
в. нижней лобной извилине
г. верхней височной извилине

29.Функции чувствительных нейронов заключаются в передаче
а. нервных импульсов мышцам
б. с нейрона на нейрон в головном мозге
в. информации от органов в мозг
г. информации из мозга к органам

30.Тело вставочного нейрона расположено в … спинного мозга
а. передних рогах
б. боковых рогах
в. центре серого вещества
г. задних рогах

31.Функция двигательного нейрона заключается в передаче
а. информации от внутренних органов в мозг
б. с нейрона на нейрон в головном мозге
в. нервных импульсов к симпатическому стволу
г. нервных импульсов к железам и мышцам

32.Вспомогательным аппаратом глаза являются
а. желтое пятно, сетчатка, радужка
б. роговица, ресничное тело, склера

в. конъюнктива, мышцы, слезный аппарат, веки
г. радужка, склера, зрительный нерв, пигментный эпителий

33.Способность различать цвета и их оттенки обеспечивают
а. колбочки
б. ниточки
в. палочки
г. волоски

34.Световые раздражения воспринимают
а. колбочки
б. ниточки
в. палочки
г. волоски

35.Приспособление глаза к наилучшему видению на близком и далеком расстоянии
а. дальнозоркость
б. близорукость
в. миопия
г. аккомодация

36.Барабанная перепонка служит границей между
а. средним ухом и внутренним
б. внутренним и носоглоткой
в. спиральным каналом и перепончатым лабиринтом
г. средним и носоглоткой

37.Слуховые ощущения возникают в
а. нижней лобной извилине
б. центральной борозде
в. затылочной борозде
г. верхней височной извилине

38.Орган обоняния находится в слизистой оболочке
а. парагиппокампальной извилины
б. верхней носовой раковины
в. обонятельной луковицы
г. спирального органа

39.Химические раздражения от вкусовых почек сосочков языка проводятся в виде импульсов по волокнам нервов
а. лицевого и языкоглоточного
б. тройничного и подбородочно-подъязычного
в. вкусового и носоресничного
г. блокового и нижнечелюстной

40.Появление загара объясняется скоплением в клетках глубокого слоя эпидермиса пигмента
а. меланина
б. тироксина
в. паратирина
г. фолликулина

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 16-е. - М.: Спорт, 2022. - 623 с.: рис., табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/345213.pdf

2. Цехмистренко, Т. А. Анатомия человека : учебник и практикум для вузов / Т. А. Цехмистренко, Д. К. Обухов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 287 с. https://urait.ru/book/anatomiya-cheloveka-512831

3. Самусев, Р.П. Атлас анатомии человека : учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений : рек. Департаментом проф. подгот. и развития кадровых ресурсов в здравоохранении М-ва здравохранения РФ / Р.П. Самусев. - 8-е изд., перераб. и доп. - М.: Оникс: Мир и образование, [2011]. - 767 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202780&DocQuerID=11688351&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Динамическая анатомия [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В., Савченко Е.Л., Титова Е.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2014.– 19 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/301924/info

5. Замараев, В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов : учебник и практикум для вузов / В.А. Замараев, Е.З. Година, Д.Б. Никитюк. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 353с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-18057-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/534212

б) Дополнительная литература:

1. Сапин, М.П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. - 6-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 382 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187574&DocQuerID=11688358&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Хрисанфова, Е.Н. Антропология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по биолог. специальностям : рек. М-вом образования и науки РФ / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та: Наука, 2005. - 400 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=63903&DocQuerID=11688362&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Ермоленко, Е.К. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата человека : [учебник] / Т.Г. Гричанова; Е.К. Ермоленко .– Москва : Советский спорт, 2021 .– 750 с. : ил. – ISBN 978-5-00129-091-9 .– URL: https://lib.rucont.ru/efd/713607
4. Мышечная система [Электронный ресурс] : сб. контрол. заданий и тестов по дисциплине "Анатомия человека" для студентов, обучающихся по направлениям подгот. 49.03.01, 49.03.03, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Титова Е.П. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256487&DocQuerID=11515855&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=9008467
5. Система обеспечения, регулирования и управления двигательной функцией человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине "Анатомия человека" : направление подгот. 49.03.01, 49.03.02, 49.03.03, 44.03.01, 51.03.05 : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ / Савостьянова Е.Ю. [и др.] ; М-во

спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=281810&DocQuerID=11515859&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Эндокринная система [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, изучающих анатомию человека по направлениям подгот. 49.03.04, 49.03.01, 49.03.03, 49.03.02, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Савченко Е.Л., Силаева Л.В., Савостьянова Е.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ", Каф. анатомии и биолог. антропологии. - М., 2022. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=352632&DocQuerID=11515861&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Савостьянова, Е.Б. Тесты по анатомии человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова, Е.Л. Савченко, Л.В. Силаева. – М. : РГУФКСМиТ, 2009 .– 45 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202896/info

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке;
2. http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке:
3. http://www.dic.academic.ru;
4. http://www.nedug.ru/library.
5. http://window.edu.ru
6. http://humbio.ru
7. http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
8. http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;

9. http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;

10. http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;

11. http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;

12. http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;

13. http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;

14. http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;

15. http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека

16. http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1. Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).
2. Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Большая Медицинская Энциклопедия (бмэ.орг).
Медицинская энциклопедия (gufo.me)
Спортивная медицина – электронные медицинские книги (www.sportmedicine.ru/books.php).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Атлас анатомии человека (anatomy_atlas.academic.ru).
Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с

интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.О.09 Анатомия человека для обучающихся тренерского факультета 1 курса, 49.03.01 Физическая культура, Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации на очной и заочной форме: 1 семестр ***зачет***, 2 семестр ***экзамены***.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

I семестр

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Скелет верхней и нижней конечностей*	*4-5 недели*	*20*
2	*Скелет туловища и головы*	*7-8 недели*	*20*
3	*Мышцы туловища и головы*	*10-11 недели*	*10*
4	*Мышцы верхней и нижней конечностей*	*13-14 недели*	*20*
5	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу (модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти*	*10*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	движения.	
3	*Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»*	*5*
4	*Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»*	*15*
6	*Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»*	*10*

II семестр

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Динамическая анатомия (контрольная работа)*	*15 недели*	*20*
2	*Внутренние органы*	*31*	*10*
3	*Сосудистая система*	*35*	*10*
4	*Центральная нервная система*	*39*	*15*
5	*Периферическая нервная система*	*41-42*	*10*
6	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*5*
	Экзамен		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

***При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»*	*5*
3	*Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени*	*10*
4	*Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»*	*15*
7	*Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной*	*10*

[2]

	деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»	

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра анатомии и биологической антропологии

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.09 Анатомия человека»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ***6*** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *1 и 2 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Цель освоения дисциплины – создать у студентов целостное представление о строении и функционировании организма и его адаптации к различным средовым факторам.

Медико-биологическая грамотность в сфере физической культуры и спорта обеспечивает специалистов возможностью: совершенствовать процессы двигательных умений и развития физических качеств, избегая предпатологических и патологических изменений в организме человека; оценивать и прогнозировать функциональное состояние человека; определять и затем избегать недостатки в выполнении технически сложных физических упражнений с учетом возраста, пола и физического развития организма, а также возможных отклонений в состоянии здоровья, занимающегося.

При изучении анатомии человека ставятся следующие задачи.

Заложить логически обоснованную упорядоченную систему знаний о важных и наиболее общих законах строения организма человека. На основе этих знаний сформировать естественно-научный тип мировоззрения и мышления, обеспечить навык самостоятельного решения задач в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):***

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1.	***Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов***	*1, 2*	*1, 2*
ОПК-1.1.	**Знает** положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*1, 2*	*1, 2*

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц**, **216 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I семестр							
Часть I. Человек как часть живой природы							
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы		**I**		**2**	**9**		
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	**I**			5		
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	**I**			2		
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	**I**		2	2		
Раздел 2. Биология развития		**I**		**2**	**6**		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	**I**		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	**I**			4		
Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии							
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		**I**	**8**	**20**	**61**		
3.1	Введение в функциональную анатомию	**I**	2		4		
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	**I**			4		
3.3.	Кости черепа	**I**		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	**I**		2	4		
3.5.	Кости верхней конечности	**I**		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	**I**		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	**I**	2		4		
3.8.	Соединения черепа	**I**		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	**I**		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	**I**	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	**I**			4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	**I**	2		4		
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	**I**		2	2		
3.14.	Мышцы шеи и головы	**I**		2	2		

3.15.	Мышцы туловища	**I**			4		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	**I**		2	4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	**I**		2	4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	**I I**			5		
Итого часов 1 семестр: 108			**8**	**24**	**76**		**Зачет**
II СЕМЕСТР							
Раздел 4. Динамическая анатомия		**II**	**2**	**6**	**6**		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	**II**	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	**II**		2			
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	**II**		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	**II**			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	**II**		2	2		
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		**II**	**8**	**18**	**15**		
5.1.	Внутренние органы	**II**	2		2		
5.1.1	Пищеварительная система	**II**	2	4	2		
5.1.2	Дыхательная система	**II**		2			
5.1.3	Мочевые органы	**II**		2	2		
5.1.4	Половые органы	**II**		2			
5.2.	Сердечно-сосудистая система	**II**	2		2		
5.2.1	Строение сердца и его работа	**II**		2	2		
5.2.2	Сосуды большого круга кровообращения	**II**	2	2	2		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	**II**		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	**II**		2	3		
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека		**II**	**6**	**24**	**14**		
6.1.	Эндокринная система	**II**		2	2		
6.2.	Нервная система	**II**	2		2		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	**II**		8	2		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	**II**	2	2	2		
6.2.3	Периферическая нервная система	**II**		4	2		
6.2.4	Вегетативная нервная система	**II**		4			
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	**II**		2	2		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	**II**	2				
6.3.1.	Зрительная, слуховая и	**II**		2			

	вестибулярная сенсорные системы						
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	**II**			2		
Итого часов 2 семестр: 108		**II**	**16**	**48**	**35**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 216			**24**	**72**	**111**	**9**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы. Раздел 2. Биология развития		1			32		
Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека		1	2	4	34		
Раздел 4. Динамическая анатомия		1		2	30		
Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека		1	2	6	68		
Итого часов 1 семестр: 180			**4**	**12**	**164**		**Зачет**
II-й семестр							
Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека		**II**		4	23		
Итого часов 2 семестр: 36				**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 216			**4**	**16**	**187**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.10 – Спортивная биомеханика»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Тарханов Иван Владимирович, к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД
Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и ЕНД

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства тренировки.

Программа реализуется на русском языке

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина в структуре ООП относится к обязательной части 1 блока.
Необходимость введения учебного курса «Спортивная биомеханика» обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния**	***4***	***5***

	занимающихся ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-14	**Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса**	***4***	***6***
	ОПК-14.1. Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования		

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы, 108 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Общая биомеханика**	4	**4**	**12**	**12**		
2	*Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки учебной дисциплины.		1	4	4		

3	*Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.		1	4	4		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности		2	4	4		
4	**Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.**	4	**2**	**4**	**4**		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.		2	4	4		
5	**Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.**	4	**6**	**10**	**14**		
6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.		1	3	3		
7	*Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.		1	3	3		
8	*Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.		2	2	4		
9	*Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.		2	2	4		
10	**Раздел 4**. **Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов**.	4	**2**	**6**	**4**		

10	*Тема 4.1.* Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.		2	6	4		
11	**Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов**	4	**4**	**14**	**10**		
12	*Тема 51.* Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.		2	8	5		
13	*Тема 5.2.* Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ		2	6	5		
	Итого часов: 108		**18**	**46**	**44**		Дифференцированный зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Общая биомеханика**	4	**1**	**1,5**	**14**		
2	*Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.		0,5	0,5	6		

3	*Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.			0,5	4		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности		0,5	0,5	4		
4	**Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.**	4	**1**	**0,5**	**10**		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.		1	0,5	10		
5	**Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.**	4	**1**	**2**	**14**		
6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.		0,5	0,5	3		
7	*Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.			0,5	3		
8	*Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.		0,5	0,5	4		
9	*Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.			0,5	4		
10	**Раздел 4**. **Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов**.	4	**0,5**	**1**	**10**		

10	*Тема 4.1.* Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.		0,5	1	10		
11	**Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов**	4	**0,5**	**1**	**14**		
12	*Тема 51.* Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.		0,5	1	14		
	Всего 4 семестр: 72 часа		**4**	**6**	**62**		
13	*Тема 5.2.* Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ	5		2	34		
	Всего 5 семестр: 36 часов			**2**	**34**		Дифференцированный зачет
Итого часов: 108			**4**	**8**	**96**		Дифференцированный зачет

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.

5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).

7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.

8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.

9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.

11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.

13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.

14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.

16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

23. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.

24. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.

25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

29. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости.

Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

32. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).

33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

Темы расчетно-графических работ (РГР)

РГР 1 "Анализ динамограммы прыжка вверх с места".

РГР 2 "Построение кинетограммы по координатам".

РГР 3 "Построение кинематических графиков и их анализ".

РГР 4 "Определение положения ОЦМ тела человека".

Темы рефератов

1 группа тем:

– Сравнительный анализ современных методов развития силы.

– Сравнительный анализ современных методов развития быстроты.

– Сравнительный анализ современных методов развития выносливости.

– Сравнительный анализ современных методов развития гибкости.

– Сравнительный анализ современных методов развития ловкости.

– Сравнительный анализ современных методов развития скоростно-силовых способностей.

– Сравнительный анализ современных методов развития координационной выносливости.

– Сравнительный анализ современных методов развития силовой выносливости.

2 группа тем:

– Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (отдельный реферат по каждому двигательному действию).

Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2016. – 315 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264372&DocQuerID=11688389&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Лукунина, Е.А. Биомеханика двигательных способностей человека [Электронный ресурс] : курс лекций по спортив. биомеханике для студентов РГУФКСМиТ обучающихся по направлениям подгот. 49.03.01, 49.03.04 : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр : формы обучения: оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Лукунина Е.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. биомеханики и естественнонауч. дисциплин. - М., 2022. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/353166.doc

3. Стеблецов, Е. А. Биомеханика : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, И. И. Болдырев, Е. С. Болдырева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. https://urait.ru/book/biomehanika-531146

б) Дополнительная литература:

1. Биомеханика [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— Оренбург : ОГПУ, 2010.— 71 с. — 3-е издание, дополненное. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232956

2. Лабораторный практикум по биомеханике двигательной деятельности. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация [Электронный ресурс] : учеб. пособие по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Ан. А. Шалманов, Ал. А. Шалманов, Е.А. Лукунина, В.Г. Медведев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016. — 93 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/636926

3. Медведев, В.Г. Спортивная биомеханика: Расчетно-графические работы [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура» / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), В.Г. Медведев .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2018 .— 60 с. : ил. — ISBN 978-5-905563-98-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/675662
4. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Ан. А. Шалманов, А.Е. Лукунина, В.Г. Медведев .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 90 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=671370
5. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 295 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=106909&DocQuerID=11688391&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте, всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (4; 2016; Москва). 4 Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте", 24 - 26 нояб. 2016 г. : материалы / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма", Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - М.; Малаховка, [2016]. - 231 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=287909&DocQuerID=11688393&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте, всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (3; 2015; Москва). 3 Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте", 19 - 20 нояб. 2015 г. : материалы / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - М.; Малаховка, [2015]. - 160 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=252144&DocQuerID=11688393&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте, всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (2; 2014; Москва). 2 Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием "Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте" , 19 - 21 окт. 2014 г. [Электронный ресурс] : материалы / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - М.; Малаховка, [2014]. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=282793&DocQuerID=11688393&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля, всерос. науч.-практ. конф. (2013; Москва/Малаховка). Всероссийская научно-практическая конференция "Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля", 21 - 23 окт. 2013 г. : материалы / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Моск. гос. акад. физ. культуры". - М.; Малаховка, [2013]. - 207 с.: ил. 208 с.: ил. + ЭОД. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=233387&DocQuerID=11688394&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118382&DocQuerID=11688395&DocTypID=NULL&QF=Gen

eral&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Донской, Д.Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=19550&DocQuerID=11688398&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
12. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22632&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
13. Зациорский, В.М. Биомеханика отрицательной работы : Метод. разраб. для студентов, аспирантов, слушателей фак. усовершенствования и ВШТ ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22633&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
14. Зациорский, В.М. Биомеханика ходьбы : лекция для фак. усовершенствования / В.М. Зациорский, М.А. Каймин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. кульутры. – М., 1978. – 65 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22634&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
15. Зациорский, В.М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях : Метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Учен. сов. ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1984. – 50 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22635&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
16. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982. – 207 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22630&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
17. Зациорский, В.М. Введение. Предмет и история биомеханики : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 15 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=22636&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
18. Зациорский, В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях : Метод. разраб. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 65 с.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=76205&DocQuerID=11688401&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

19. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. – Ч. 1 : Механика. – 1998. – 120 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=80343&DocQuerID=11688405&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
20. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика : слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. - Ч. 2 : Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. – 1999. – 192 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114294&DocQuerID=11688405&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

21. Лабораторный практикум по биомеханике. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация : Учебное пособие по Биомеханике двигательной деятельности для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка». / Шалманов Ан.А., Шалманов Ал.А., Лукунина Е.А., Медведев В.Г. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 93 с. – Режим доступа: *http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53340.*

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264824&DocQuerID=11688408&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

22. Медведев, В.Г. Биомеханика : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для практ. занятий по выполнению расчет.-граф. работ : направление подгот. 034300.62, 034400.62, 071400.62, 050100.62 : профили подгот.: "Адапт. физ. культура", "Физ. реабилитация" : квалификации (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения – оч. : [утв. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Медведев В.Г., Лукунина Е.А., Шалманов А.А.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2014. – 78 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=237502&DocQuerID=11688414&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

23. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности : Методические рекомендации по дисциплине для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.Г. Медведев, Ан.А. Шалманов, Е.А. Лукунина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 88 с. – Режим доступа: *http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=73218.*

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=287993&DocQuerID=11688414&DocTypID=NULL&QF=General&

Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

24. Медведев, В.Г. Динамометрия и её применение в научных исследованиях и тестировании спортсменов : Учебное пособие по дисциплине для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Медведев В.Г., Шалманов Ан.А., Перлова В.В.. – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – 65 с. – Режим доступа: *http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53342*.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264823&DocQuerID=11688414&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

25. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=42267&DocQuerID=11688417&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
26. Селуянов, В.Н. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека : учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК : утв. Ред.-изд. советом РГАФК / В.Н. Селуянов, Аиед Берхаим ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – 82 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=80518&DocQuerID=11688419&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
27. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. N 2114 Физ. воспитание: Доп. Гособразованием СССР / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.: ил., табл., граф. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=67507&DocQuerID=11688420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
28. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты выносливости : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Уткин В.Л., Зайцева В.В., Александров А.А.; ГЦОЛИФК. – М., 1983. - 28 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=67508&DocQuerID=11688420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
29. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин ; под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=67509&DocQuerID=11688420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

allasamsonova.ru – сайт зав. кафедрой биомеханики НГУ им. П.Ф.. Лесгафта

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ - международная база данных с материалами по биомеханике

http://medline.ru/ - медико-биологический портал

http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/ - «Российский журнал биомеханики» с онлайн-архивом полнотекстовых материалов

https://ru.qaz.wiki/wiki/International_Society_of_Biomechanics - Информация о международном обществе биомеханики

https://isbweb.org – сайт Международного общества биомеханики

https://www.qualisys.com – сайт компании по производству оборудования для биомеханических исследований

https://www.xsens.com – сайт производителя высокотехнологичных датчиков и программного обеспечения биомеханических исследований

http://www.imash.ru/scientific-section/section6/structure6/laboratory-studies-biomechanical-systems/ - сайт лаборатории исследования биомеханических систем РАН

http://www.vniifk.ru/biomechanics_movements.php – анализ биомеханики движений в ВНИИ физической культуры

https://megaobuchalka.ru/3/19227.html - история развития биомеханики

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

-

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1. Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).
2. Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (cyberleninka.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта.
Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Для проведения лабораторных работ на базе учебной лаборатории кафедры созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя: динамометрический комплекс, оптико-электронную систему, электромиографию, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивная биомеханика» для обучающихся тренерского факультета 2 курса очной формы и 3 курса заочной формы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура» Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр – очная, 5, 6 – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу*	*5 неделя*	*10*
2	*Реферат по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»*	*10 неделя*	*10*
4	*Выполнение практического задания по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»*	*3 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического задания по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы оп координатам»*	*4 неделя*	*5*
6	*Выполнение практического задания по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»*	*6 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического задания по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»*	*7 неделя*	*5*
8	*Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике»*	*16 неделя*	*10*
9	*Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»*	*17 неделя*	*10*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Дифференцированный зачет		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного*	*15*
	действия (выбрать двигательное действие)»	

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл минус максимальное количество баллов за экзамен (61 – 30 = 31 балл).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий (20/20 = 1 балл).
- По согласованию с преподавателем студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание. Предусмотрено выполнение рефератов, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.10 – Спортивная биомеханика»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*, *заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3 зачетные единицы (108 часа).*
2. **Семестр освоения дисциплины:** *4 - очная, 5, 6 – заочная форма обучения*
3. **Цель освоения дисциплины:** *формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях*.
4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся** ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	***4***	***5***
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-14	**Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса**	***4***	***6***
	ОПК-14.1. Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки		

	программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования		

5. Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы, 108 академических часов.**

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Общая биомеханика**	4	**4**	**12**	**12**		
2	*Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки учебной дисциплины.		1	4	4		
3	*Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.		1	4	4		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности		2	4	4		
4	**Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.**	4	**2**	**4**	**4**		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.		2	4	4		
5	**Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.**	4	**6**	**10**	**14**		

6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.		1	3	3		
7	*Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.		1	3	3		
8	*Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.		2	2	4		
9	*Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.		2	2	4		
10	**Раздел 4**. **Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов**.	4	**2**	**6**	**4**		
10	*Тема 4.1.* Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.		2	6	4		
11	**Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов**	4	**4**	**14**	**10**		
12	*Тема 51.* Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.		2	8	5		

13	*Тема 5.2.* Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ		2	6	5		
Итого часов: 108			**18**	**46**	**44**		Дифференцированный зачет

Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Общая биомеханика**	4	**1**	**1,5**	**14**		
2	*Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки, так и учебной дисциплины.		0,5	0,5	6		
3	*Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.			0,5	4		
	Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности		0,5	0,5	4		
4	**Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.**	4	**1**	**0,5**	**10**		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.		1	0,5	10		

5	**Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.**	4	**1**	**2**	**14**		
6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.		0,5	0,5	3		
7	*Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Биомеханика природы внешних сил. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.			0,5	3		
8	*Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.		0,5	0,5	4		
9	*Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.			0,5	4		
10	**Раздел 4**. **Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов**.	4	**0,5**	**1**	**10**		
10	*Тема 4.1.* Биомеханические критерии оценки рациональности, эффективности и освоенности двигательных действий спортсменов.		0,5	1	10		
11	**Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов**	4	**0,5**	**1**	**14**		
12	*Тема 51.* Биомеханические особенности и основные кинематические механизмы (ОКМ), обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.		0,5	1	14		
	Всего 4 семестр: 72 часа		**4**	**6**	**62**		

13	*Тема 5.2.* Биомеханические закономерности выполнения перемещающих двигательных действий спортсменов и их основные Кинематические механизмы - ОКМ	5		2	34		
	Всего 5 семестр: 36 часов			**2**	**34**		Дифференцированный зачет
Итого часов: 108			**4**	**8**	**96**		Дифференцированный зачет

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра физиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.11. Физиология человека»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры физиологии

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры физиологии

1. **Цель освоения дисциплины** Физиология человека - дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.О.11. Физиология человека» относится к обязательной части 1 блока дисциплин учебного плана по образовательной программе бакалавриата направления подготовки 49.03.01 Физическая культура для набора 2021 года очной и заочной формы обучения. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Анатомия человека», «Педагогика». «Физиология человека» как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке бакалавров в области физической культуры. Знание физиологических функций человека, механизмов их развития, а также способов и методов оценки – необходимое условие успешной работы бакалавров. Знание этих закономерностей оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов. «Физиология человека» является базовой фундаментальной дисциплиной, служит теоретической основой таких предметов, как «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности», «Биохимия человека», «Основы медицинских знаний и спортивная медицина», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Массаж», «Спортивная биоэнергетика», «Теория детско-юношеского спорта» и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	*3*	*3*
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры, теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*3*	*3*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 **зачетных единиц**, 180 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	3	2	4	8		
2	Нервная система	3	4	8	12		
3	Физиология нервно-мышечного аппарата.	3	2	6	11		
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	3	2	8	10		
5	Физиология системы крови	3	2	4	10		
6	Физиология кровообращения.	3	2	6	10		
7	Физиология дыхания	3	2	6	8		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3	6	8	12		
9	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции	3	2	6	10		
	Итого часов: 180		**24**	**56**	**91**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	2	2		24		
2	Нервная система	2	2	2	25		
3	Физиология нервно-мышечного аппарата	2		2	25		
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	2		2	24		
	Итого за 2 семестр: 108		**4**	**6**	**98**		
5	Физиология системы крови	3			12		

6	Физиология кровообращения.	3			13		
7	Физиология дыхания	3			12		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3		2	11		
9	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции	3		2	11		
	Итого за 3 семестр: 72			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 180			**4**	**10**	**157**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения.

1. Основные понятия физиологии. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Нервная и гуморальная регуляция функций.
2. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Потенциал действия (нервный импульс). Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
3. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Функции нейронов, разновидности нейронов.
4. Синаптическая связь между нейронами. Синапсы и механизм их работы.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
8. Общий план строения сенсорных систем
9. Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.
10. Строение и функции моторной (двигательной) сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями
11. Роль сенсорных систем в организме человека.

12. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
13. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
14. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
15. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Электромиограмма.
16. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении
17. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
18. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное равновесие и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
19. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
20. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
21. Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.
22. Роль лейкоцитов в формировании иммунитета.
23. Тромбоциты. Свертывающая и противосвертывающая системы крови, их изменения при мышечной работе.
24. Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
25. Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца.Электрокардтограмма.
26. Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).
27. Регуляция работы сердца.
28. Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови.
29. Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.
30. Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.
31. Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.
32. Обмен газов в легких и их перенос кровью.
33. Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O2 и выделения CO2
34. Регуляция дыхания в покое и при мышечной работе.
35. Общая характеристика пищеварительных процессов. Пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта.
36. Железы внутренней секреции и их гормоны. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека.
37. Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187910

2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016 (дата обращения: 22.04.2025). – Библиогр.: с. 71-75. – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.

3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532314 (дата обращения: 22.04.2025).

4. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284506

б) Дополнительная литература:

1. «Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188124

2. Васильев, Ю.Г. Физиология человека [Электронный ресурс] : задания в тестовой форме / Е.В. Елисеева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 . — 84 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/327137

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.

2.Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии

3.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке

4.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1

5.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

6.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (cyberleninka.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта.
Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Физиология человека для обучающихся тренерского факультета1 и 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр – на очной форме обучения, 2 и 3 семестры – на заочной.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Семинар: Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций*	*5*	*8*
2	*Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани***.**	*7*	3
3	*Семинар: Сенсорные системы*	*11*	*8*
4	*Практическое занятие: Исследование работы сенсорных систем.*	*13*	*3*
5	*Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности*	*16*	*8*
6	*Семинар: Функции крови, форменные элементы крови*	*29*	*8*
7	*Семинар: Система кровообращения*	*31*	*8*
8	*Практическое занятие: Электрокардиография.*	*32*	*3*
9	*Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии.*	*34*	*3*
10	*Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции.*	*36*	*10*
11	*Семинар: Обмен веществ и энергии в организме*	*39*	*8*
12	*Посещение занятий*	*в течение семестра*	*10*
	экзамен		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани.*	*15*
2	*Выступление на семинаре* "Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности"	*15*
3	*Практическое занятие: Электрокардиография.*	*15*
4	*Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии.*	*15*
5	*Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции.*	*20*
	экзамен	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме*	*5*
2	*Выступление по теме пропущенного семинара*	*8*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
5	*Презентация по пропущенной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале	F	E	D	C	B	A
ECTS						

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра физиологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.11. Физиология человека»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *5* зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *3 – на очной форме обучения, 2 и 3 -на заочной.*

3.Цель освоения дисциплины: дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1	**Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов**	*3*	*3*
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности	*3*	*3*

	занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 **зачетных единиц**, 180 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	3	2	4	8		
2	Нервная система	3	4	8	12		
3	Физиология нервно-мышечного аппарата.	3	2	6	11		
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	3	2	8	10		
5	Физиология системы крови	3	2	4	10		
6	Физиология кровообращения.	3	2	6	10		
7	Физиология дыхания	3	2	6	8		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3	6	8	12		
9	Основы гуморальной регуляции.	3	2	6	10		

	Физиология желез внутренней секреции						
	Итого часов: 180		**24**	**56**	**91**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	2	2		24		
2	Нервная система	2	2	2	25		
3	Физиология нервно-мышечного аппарата	2		2	25		
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	2		2	24		
	Итого за 2 семестр: 108		**4**	**6**	**98**		
5	Физиология системы крови	3			12		
6	Физиология кровообращения.	3			13		
7	Физиология дыхания	3			12		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3		2	11		
9	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции	3		2	11		
	Итого за 3 семестр: 72			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 180			**4**	**10**	**157**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра физиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.0.12. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки: 49.03.02 **Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(**очная и заочная формы обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва- 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Васенина Вера Геннадьевна, кандидат биологических наук, доцент
кафедры физиологии

1.Цель освоения дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» - формирование систематизированных знаний при изучении системы физических упражнений, направленных на повышение уровня физического состояния человека до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

Программа реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.0.12 **Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности** относится к дисциплинам обязательной части 1 блока дисциплин учебного плана по образовательной программе бакалавриата подготовки 49.03.02 Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности для набора 2021 года очной и заочной формы обучения. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Анатомия человека», «Физиология человека», «Педагогика». «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке бакалавров в области физической культуры. Знание физиологических принципов в физкультурно-оздоровительной деятельности человека. механизмов их развития, а также способов и методов оценки дает необходимое условие успешной работы бакалавров в оздоровительной тренировке. Знание этих закономерностей позволит решению первоочередной задачи повышение уровня физического состояния до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.(с учетом нагрузки, её эффективности и интервалов между занятиями). В процессе подготовки к профессиональной деятельности в области регулярных занятий оздоровительной физической культуры программа служит основой для дальнейшего изучения спортивной биоэнергетики в «Биохимии человека», «Основы медицинских знаний и спортивная медицина», «Массаж». « Теория детско-юношеского спорта»

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине.	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола		
ОПК-1.1 .	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования.	*4*	*3*
ОПК- 9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития технической и физической подготовленности психического состояния занимающихся		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся.	*4*	*4*
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся: осуществлять контрольные процедуры: интерпретировать результаты контроля физического развития. подготовленности, психического состояния занимающихся	*4*	*4*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важный фактор в сохранении и укреплении здоровья.**	**4**	**2**	**2**	**6**		
2	**Адаптивные изменения в организме человека под воздействием физических нагрузок оздоровительного характера.**	**4**	**2**	**6**	**6**		
3	**Физиологические основы формирования двигательных навыков у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью**	**4**	**2**	**4**	**7**		
4	**Подбор физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Величина нагрузки, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха.**	**4**	**2**	**6**	**7**		
5	**Физиологическая характеристика физических упражнений различной направленности.**	**4**	**2**	**4**	**7**		
6	**Развитие общей и специальной выносливости –ДМПК, и ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость в оздоровительной тренировке**	**4**		**6**	**7**		
7	**Физиологические механизмы развития физических качеств**	**4**	**2**	**4**	**10**		
8	**Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.**	**4**	**2**	**4**	**7**		
9	**Физиологические основы физической работоспособности в особых условиях внешней среды.**	**4**		**6**	**7**		
10	**Физиологические особенности**	**4**	**4**	**4**	**7**		

	оздоровительной тренировки лиц разного возраста и пола.						
	Итого часов : за 4 семестр 144		**18**	**46**	**71**	**9**	**экзамен**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важный фактор в сохранении и укреплении здоровья.**	3			20		
2	**Адаптивные изменения в организме человека под воздействием физических нагрузок оздоровительного характера.**	3	2		10		
3	**Физиологические основы формирования двигательных навыков у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью**	3	2		10		
4	**Подбор физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Величина нагрузки, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха.**	3		2	10		
5	**Физиологическая характеристика физических упражнений различной направленности.**	3			20		
6	**Физиологические механизмы развития физических качеств**	3			20		
7	**Развитие общей и специальной выносливости –ДМПК, и ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость в оздоровительной тренировке**	3		2	10		
	Итого часов за 3 семестр: 108		**4**	**4**	**100**		
8	**Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.**	4		2	8		
9	**Физиологические основы физической работоспособности в особых условиях внешней среды.**	4			8		
10	**Физиологические особенности оздоровительной тренировки лиц разного возраста и пола.**	4		2	7		

	Итого часов за 4 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**экзамен**
	Итого часов : 144		**4**	**8**	**123**	**9**	**экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся студентов по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине. (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности».

Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения.

1. Физкультурно-оздоровительная тренировка как система упражнений, направленных на повышение функционального состояния до необходимого уровня, гарантирующего стабильное здоровье.
2. Формирование и образование двигательного навыка у лиц не имеющих специальной подготовки.
3. Адаптивные изменения функционального состояния организма при регулярных занятиях оздоровительными упражнениями.
4. Виды адаптации: 1-срочной, но не совершенной; 2-совершенная, долговременная адаптация. Особенности формирования адаптивных изменений у занимающихся оздоровительной тренировкой.
5. Возрастные особенности при подборе физических нагрузок с целью оздоровления занимающихся.
6. Основные компоненты нагрузки, определяющие её эффективность: тип нагрузки, продолжительность или объем с учетом функционального состояния системы дыхания и кровообращения.
7. Периодичность занятий, интервалы отдыха с учетов возрастных показателей занимающихся.
8. Развитие основных физических показателей в результате систематических занятий регулярными оздоровительными упражнениями.
9. Разминка и её значение для улучшения функциональных показателей; роль идеомоторной разминки.
10. Основные типы упражнений, обладающих различной избирательной направленностью.

11. Роль циклических упражнений аэробной направленности, способствующими развитию общей выносливости.
12. Упражнения циклического характера смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную (скоростную) выносливость.
13. Ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость. Роль этих упражнений у лиц, занимающихся оздоровительными упражнениями.
14. Почему нельзя предлагать соревновательную нагрузку для лиц занимающихся оздоровительной тренировкой?
15. Особенности подготовки лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья.
16. Оценка и самооценка собственных состояний по таблице Борга. Факторы, лимитирующие и определяющие аэробную и анаэробную производительность.
17. Утомление и восстановление.
18. Показатели физических качеств, обусловленные генетическими факторами.
19. Показатели МПК и ДМПК . Абсолютные и относительные значения.
20. Какие нетрадиционные виды спорта могут выполнять оздоровительную функцию: альпинизм, водный туризм, походы – однодневные и многодневные, фридайвинг. спелеотуризм и др.
21. Особенности выполнения физической нагрузки в условиях гипоксии, гипотермии, гиперкапнии, в разных климатических зонах.
22. Типы нагрузки, используемые в оздоровительных целях. Роль оздоровительного бега.
23. Какие нагрузки называются пороговым , оптимальными, пиковыми.
24. Критерии эффективности оздоровительных упражнений.
25. Дайте характеристику повторного метода тренировки, интервального и равномерного и переменного.
26. Какие виды тренировок применительно в целях оздоровления.
27. Дайте характеристику кругового, игрового и соревновательного метода тренировок.
28. Продолжительность и периодичность в оздоровительной физической культуре.
29. Какую роль играет в оздоровительной тренировке восстановление, закаливание, массаж и приемы психорегуляции.
30. Особенности тренировки лиц пожилого возраста.
31. Как осуществляется комплексный подход в тренировке оздоровительного характера.
32. Разница массового спорта и профессионального.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины .

а) Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187910
2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 11-е изд. – Москва : Спорт, 2023. – 624 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016 (дата обращения: 22.04.2025). – Библиогр.: с. 71-75. – ISBN 978-5-907601-21-5. – Текст : электронный.
3. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 159 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17065-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/532314 (дата обращения: 22.04.2025).
4. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284506
5. Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 153 с. : схем., табл., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=336075
6. Замчий, Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности : практикум : [16+] / Т. П. Замчий, Ю. П. Салова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 146 с. : табл., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573683

б) Дополнительная литература:

1. «Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188124

2. Спортивная физиология [Электронный ресурс] : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=62093&DocQuerID=11688562&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология : курс лекций : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Н.Н. Захарьева. - М.: Физ. культура, 2012. - 282 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=228843&DocQuerID=11688563&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2.Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии
3.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке
4.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1
5.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
6.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (cyberleninka.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта.
Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1.Мультимедийной аудитории вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть интернета и подключение к справочно-правовой системе.

2. Учебные аудитории для проведении занятий лекционного типа, и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплексом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели. Персональные компьютеры с возможностью подключении к сети « Интернет» и доступом в электронную информационно- образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложение к рабочей программе

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» для обучающихся тренерского факультета направления подготовки 49.03.02 Физическая культура и фитнес Профиль «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности» формы (м) обучения очная и заочная

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 -4 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: */экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Семинар: Физиологические основы оздоровительной тренировки*	*5*	*8*
2	*Практическое занятие: Оценка функционального состояния занимающихся. Самооценка по Боргу*	*7*	3
3	*Семинар: Адаптация к физической нагрузке. Виды адаптации.*	*11*	*8*
4	*Практическое занятие: Подбор физических нагрузок с учетом возраста и пола.*	*13*	*3*
5	*Семинар: Особенности подбора упражнений для лиц пожилого возраста*	*16*	*8*
6	*Семинар: Формирование двигательных навыков у лиц, занимающихся оздоровительными упражнениями*	*29*	*8*
7	*Доклады на тему: Основные компонентов нагрузки, определение эффективности с учетом возраста и пола.*	*31*	*8*
8	*Семинар: Периодичность занятий с учетом состояния занимающихся и продолжительности занятий.*	*32*	*3*
9	*Практическое занятие: Определение МПК и ДМПК*	*34*	*3*

10	*Доклад на тему: Основы физической нагрузки у лиц, имеющих нарушения в состоянии здоровья..*	*36*	*10*
11	*Семинар: Виды нагрузок и оценка физической работоспособности в разные периоды подготовки у лиц, занимающихся оздоровительными упражнениями*	*39*	*8*
12	*Посещение занятий*	*в течение семестра*	*10*
13	***/экзамен***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Практическое занятие: Оценка функционального состояния занимающихся. Самооценка по Боргу*	*15*
2	*Семинар: Адаптация к физической нагрузке. Виды адаптации.*	*15*
3	*Практическое занятие: Подбор физических нагрузок с учетом возраста и пола.*	*15*
4	*Практическое занятие: Определение МПК и ДМПК*	*15*
5	*Написание и защита реферата*	*20*
	экзамен	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме*	*5*
2	*Выступление по теме пропущенного семинара*	*8*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
5	*Презентация по пропущенной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся и пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра физиологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б.О.12. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности

Направление подготовки: 49.03.02 **Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(**очная и заочная формы обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва- 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *4* зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *4 – на очной форме обучения, 3 и 4 -на заочной.*

3.Цель освоения дисциплины: формирование систематизированных знаний при изучении системы физических упражнений, направленных на повышение уровня физического состояния человека до безопасных величин, гарантирующих стабильное здоровье.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине.**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола		
ОПК-1.1 .	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования.	*4*	*3*
ОПК- 9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития технической и физической подготовленности психического состояния занимающихся		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического состояния организма занимающихся	*4*	*4*

ОПК-9.2.	физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся: осуществлять контрольные процедуры: интерпретировать результаты контроля физического развития. подготовленности, психического состояния занимающихся	*4*	*4*

5.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важный фактор в сохранении и укреплении здоровья.**	**4**	**2**	**2**	**6**		
2	**Адаптивные изменения в организме человека под воздействием физических нагрузок оздоровительного характера.**	**4**	**2**	**6**	**6**		
3	**Физиологические основы формирования двигательных навыков у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью**	**4**	**2**	**4**	**7**		
4	**Подбор физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Величина нагрузки, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха.**	**4**	**2**	**6**	**7**		
5	**Физиологическая характеристика**	**4**	**2**	**4**	**7**		

	физических упражнений различной направленности.						
6	**Развитие общей и специальной выносливости –ДМПК, и ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость в оздоровительной тренировке**	**4**		**6**	**7**		
7	**Физиологические механизмы развития физических качеств**	**4**	**2**	**4**	**10**		
8	**Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.**	**4**	**2**	**4**	**7**		
9	**Физиологические основы физической работоспособности в особых условиях внешней среды.**	**4**		**6**	**7**		
10	**Физиологические особенности оздоровительной тренировки лиц разного возраста и пола.**	**4**	**4**	**4**	**7**		
	Итого часов : за 4 семестр 144		**18**	**46**	**71**	**9**	**экзамен**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Введение. Физкультурно-оздоровительная деятельность – важный фактор в сохранении и укреплении здоровья.**	3			20		
2	**Адаптивные изменения в организме человека под воздействием физических нагрузок оздоровительного характера.**	3	2		10		
3	**Физиологические основы формирования двигательных навыков у лиц, занимающихся физкультурно-оздоровительной деятельностью**	3	2		10		
4	**Подбор физических нагрузок в оздоровительной тренировке. Величина нагрузки, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха.**	3		2	10		
5	**Физиологическая характеристика физических упражнений различной**	3			20		

	направленности.						
6	**Физиологические механизмы развития физических качеств**	3			20		
7	**Развитие общей и специальной выносливости –ДМПК, и ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость в оздоровительной тренировке**	3		2	10		
	Итого часов за 3 семестр: 108		**4**	**4**	**100**		
8	**Физиологическая характеристика состояний организма при мышечной деятельности.**	4		2	8		
9	**Физиологические основы физической работоспособности в особых условиях внешней среды.**	4			8		
10	**Физиологические особенности оздоровительной тренировки лиц разного возраста и пола.**	4		2	7		
	Итого часов за 4 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**экзамен**
	Итого часов : 144		**4**	**8**	**123**	**9**	**экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

« Б1.О.13 Биохимия человека_»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, проессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова;
Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова;
Никулина Ирина Александровна - ст. преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова.

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.0.13 Биохимия человека» является: вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.0.13 «Биохимия человека» является обязательной дисциплиной базовой части образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), реализуемый по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».

Курс биохимии человека основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили в школе при освоении химии и биологии и дополняет знания о функционировании организма человека, которые студенты получают при изучении физиологии и анатомии в РГУФКСМиТ. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную роль в создании научных основ физического воспитания.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения биохимии человека используются при выполнении учебно-исследовательских работ, связанных с изучением физической работоспособности в спорте, выполнением курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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** Знает: ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*4*	*5-6*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет __3__ **зачетных единиц**, 108_ **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4					

1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	2	4	4		
2	Витамины. Бикатализ, гормоны	4		4	4		
3	Биоэнергетика	4	2	2	4		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4	2	2	4		
5	Липиды.Обмен липидов	4	2	2	4		
6	Белки.Обмен белков	4	2	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот	4		2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		2	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4	1	2	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4	1	2	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	4		2	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	4		2	4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	4		2	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	4		2	4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	4		2	4		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	4		2	4		
	Итого часов:108		**12**	**36**	**60**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4					
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	0,5		6		
2	Витамины.Биокатализ, гормоны.	4	0,5		6		
3	Биоэнергетика.	4	1		6		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4	0,5	1	6		
5	Липиды. Обмен липидов	4	0,5		4		
6	Белки.. Обмен белков	4	0,5	0,5	6		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот	4	0,5		6		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		0,5	4		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4		0,5	6		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4		0,5	6		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	4		0,5	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	4		0,5	4		
	Итого часов за 4 семестр:		**4**	**4**	**64**		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		1	8		
6	Биохимические основы силы,	5		1	8		

	быстроты и выносливости						
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		1	8		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		1	8		
	Итого часов за 5 семестр:			**4**	**32**		**Дифференцированный зачет**
Всего часов: 108			**4**	**8**	**96**		**Дифференцированный зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.
2. Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен.
3. Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.
4. Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь преобразований энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.
5. Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.
6. Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

7. Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.

8. Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

9. Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

10. Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Влияние гормонов на клеточную систему саморегуляции.

11. Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Особенности их химического строения, основные свойства и биологическая роль.

12. Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Депонирование углеводов.

13. Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14. Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15. Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Биологическая роль жиров.

16. Жироподобные вещества, их классификация. Важнейшие представители жироподобных веществ, особенности их химического строения, основные свойства, биологическая роль.

17. Холестерин, особенности его химического строения, свойства. Важнейшие производные холестерина. Биологическая роль холестерина.

18. Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

19. Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Энергетический эффект окисления глицерина.

20. Распад жирных кислот в процессе β-окисления. Образование ацетил-кофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21. Образование кетоновых тел из ацетил-кофермента А. Использование кетоновых тел в энергетическом обмене.

22. Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.

23. Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.

24. Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.

25. Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.

26. Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.

27. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

28. Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

29. Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

30. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

31. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетил-кофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

32. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

33. Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34. Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

35. Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

36. Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

37. Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

38. Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

39. Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

40. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

41. Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

42. Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

43. Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

44. Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

45. Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

46. Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

47. Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

48. Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

49. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для повышения спортивной работоспособности, ускорения процессов восстановления, адаптации к систематическим мышечным нагрузкам, для коррекции неблагоприятных изменений в организме.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов по направлениям подгот. 49.03.01, 49.03.02 : рек. к изд. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Черемисинов В.Н. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова ; Рос. гос. ун-т физ. кульутры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 366 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc

2. Ершов, Ю. А. Биохимия человека : учебник для вузов / Ю. А. Ершов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 466 с. https://urait.ru/book/biohimiya-cheloveka-512232

б)Дополнительная литература:

1. Филиппович, Ю.Б. Основы биохимии : Учеб. для студ. хим. и биол. спец. пед. ин-тов. - М.: Высш. шк., 1985. - 503 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=69134&DocQuerID=11688564&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : рек. Умо вузов РФ / С.С. Михайлов. - [7-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2012. - 347 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=249407&DocQuerID=11688569&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Биохимия [Электронный ресурс] : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / ред. Меньшиков В.В., Волков Н.И. - М.: ФиС, 1986. - 384 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=5712&DocQuerID=11688573&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).
2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система (medelement.com).
Библиотека «Куб» (koob.ru)
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине _ «Б1.О.13 Биохимия человека»_____
для обучающихся тренерского факультета _2 курса-для очной формы обучения, _3 курса- для заочной формы обучения,
направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*
профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): _4-очная форма обучения, 5,6 семестры-заочная форма обучения_ семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю): :«Общие закономерности обмена веществ», «Ферменты», «Витамины», «Биоэнергетика», в зависимости от выбора преподавателя.*	*29-30 неделя*	*5*
2	*Тестирование по разделу «Обмен углеводов»*	*32 неделя*	*5*
3	*Выступление на семинаре«Обмен липидов»*	*33 неделя*	*5*
4	*Тестирование по разделу «Обмен белков и нуклеиновых кислот»*	*34 неделя*	*5*
5	*Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения»*	*35 неделя*	*5*
6	*Выступление на семинаре «Энергетика мышечной деятельности»*	*37 неделя*	*5*
7	*Написание реферата по теме ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности»*	*39 неделя*	*15*
8	*Презентация по теме «Название» по выбору*	*В течение семестра*	*10*
9	*Выступление на семинаре «Название» по выбору*	*В течение семестра*	*5*
	Написание реферата по теме «Название» повыбору	*В течение*	*10*

		семестра	
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	/экзамен		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю),пропущенному студентом*	*5*
3	*Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия*	*5*
4	*Подготовка доклада «Углеводы.Обмен углеводов», пропущенному студентом*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме «Липиды.Использование жиров в качестве источника энергии»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Синтез белка.Биологическая роль белков»*	*15*
7	*Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности»*	*5*
8	*Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.13 Биохимия человека»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*, *заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *4-очная форма обучения, 5,6 семестры-заочная форма обучения.*

3. Цель освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.0.13 Биохимия человека» является: вооружить будущих специалистов по физической культуре знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физическими упражнениями и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование двигательных качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.03.01 «Физическая культура» реализуется на русском языке.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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** Знает: ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом	*4*	*5,6*

	различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет __3__ **зачетных единиц**, 108_ **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4					
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	2	4	4		
2	Витамины. Бикатализ, гормоны	4		4	4		
3	Биоэнергетика	4	2	2	4		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4	2	2	4		
5	Липиды.Обмен липидов	4	2	2	4		
6	Белки.Обмен белков	4	2	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот	4		2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		2	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4	1	2	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4	1	2	4		
3	Биохимические изменения в	4		2	4		

	организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления						
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы	4		2	4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	4		2	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	4		2	4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	4		2	4		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	4		2	4		
	Итого часов:108		**12**	**36**	**60**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4					
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.	4	0,5		6		
2	Витамины.Биокатализ, гормоны.	4	0,5		6		
3	Биоэнергетика.	4	1		6		
4	Углеводы. Обмен углеводов	4	0,5	1	6		

5	Липиды. Обмен липидов	4	0,5		4		
6	Белки.. Обмен белков	4	0,5	0,5	6		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот	4	0,5		6		
8	Обмен воды и минеральных соединений	4		0,5	4		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения	4		0,5	6		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности	4		0,5	6		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления	4		0,5	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы.	4		0,5	4		
	Итого часов за 4 семестр:		**4**	**4**	**64**		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки	5		1	8		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости	5		1	8		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста	5		1	8		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом	5		1	8		
	Итого часов за 5 семестр:			**4**	**32**		**Дифференцированный зачет**
Всего часов: 108			**4**	**8**	**96**		**Дифференцированный зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна - доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И. Волкова ;
Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова
Никулина Ирина Александровна- старший преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волков

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля)»Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» реаклизуется на русском языке

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Курс «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является обязательной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений. На заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания дисциплина «Спортивная биоэнергетика» позволяет освоить практические занятия и подготовиться к выполнению выпускной квалификационной работы студента.

В результате освоения курса студент должен:

знать биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека и способствующие повышению эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**

1	2	3	4
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**	*5*	*7,8*
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования		
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	*5*	*7,8*
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся, психического состояния занимающихся		
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет ____3__ **зачетных единицы**, ___108_____ **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	5	2	4	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	5	1	4	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	5	1	4	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения организма	5	2	4	4		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	5	2	2	6		
6	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	5	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	5	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	5	2	4	4		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	5	2	4	4		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	5		2	5		
	Итого часов: 108		**16**	**32**	**51**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	6	0,5		10		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	6	0,5		10		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	6	0,5	1	12		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	6	0,5	1	12		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	6		1	12		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	6		1	10		
	Итого за 6 семестр: 72		**2**	**4**	**66**		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7		1	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		1	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		1	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		1	5		
	Итого за 7 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
Всего часов: 108			**2**	**8**	**89**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.
2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.
3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.
4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.
5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.
6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.
4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.
5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.
6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.
7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.
8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.
9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.
10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.
11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенций и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенций и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, олределяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.

24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.

25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.

27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.

28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.

30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.

31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.

32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.

33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Волков, Н.И. Биоэнергетика спорта : монография / Н.И. Волков, В.И. Олейников. - М.: Сов. спорт, 2011. - 159 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/203852.pdf

2. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : доп. М-вом образования и науки Украины / Волков Н.И. [и др.]. - Киев: Олимп. лит., [2013]. - 503 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=229633&DocQuerID=11688577&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Черемисинов, В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : [рек. к изд. эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Н. Черемисинов. - М.: [ТВТ Дивизион], 2016. - 136 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=255650&DocQuerID=11688578&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Интервальная гипоксическая тренировка : монография / Н.И. Волков [и др.] ; Воен. акад. ракет. войск стратег. назаначения им. Петра Великого. - М.: [Изд-во Воен. акад. РВСН им. Петра Великого], 2000. - 90 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=228224&DocQuerID=11688579&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Сметанин, В.Я. Воздействие различных режимов интервальной гипоксической тренировки на кардиореспираторные и гематологические функции / В.Я. Сметанин // Физиология человека. - 2000. - Т. 26, № 4. - С. 73-82. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=182151&DocQuerID=11688586&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Дамарчи, А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов : дис. ... канд. пед. наук / Дамарчи А.; РГАФК. - М., 1997. - 133 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=82843&DocQuerID=11688587&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Ковалев, Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки : дис. ... канд. пед. наук / Ковалев Н.В.; РГАФК. - М., 2000. - 143 с.: ил.
URL : HTTP://dlib.rsl.ru/01002332552
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=83318&DocQuerID=11688588&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Черемисинов, В.Н. Биохимия человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов по направлениям подгот. 49.03.01, 49.03.02 : рек. к изд. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Черемисинов В.Н. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова ; Рос. гос. ун-т физ. кульутры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М.: ТВТ Дивизион, 2018. - 366 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/287916.doc

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система (medelement.com).
Библиотека «Куб» (koob.ru).
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика»__
для обучающихся тренерского факультета __3 курса-очной формы обучения, 4 курса-заочной формы обучения, направления подготовки *49.03.01 Физическая культура* ***профиль:*** *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес* ***очной и заочной формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): __5 семестр-для очной формы обучения, 7,8 семестры-для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.*	*4 неделя*	*5*
2	*Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения*	*5 неделя*	*5*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения*	*7 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения*	*8 неделя*	*5*
5	*Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта*	*9 неделя*	*15*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	*Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления*	*10-11 неделя*	*5*
7	*Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения*	*12 неделя*	*15*
8	*Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»*	*В течение семестра*	*10*
9	*Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности*	*В течение семестра*	*5*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	экзамен		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения*	*5*
3	*Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности*	*10*
4	*Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля*	*5*
6	*Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»*	*15*
7	*Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика_»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *5-очная форма обучения, 7,8-заочная форма обучения.*

3. Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины (модуля)»Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» реаклизуется на русском языке

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения** *(1 поток)*	**Очная форма обучения** *(2 поток)*	**Очная форма обучения** *(3 поток)*	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
ОПК-1	**Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста** ОПК-1.1. Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику,	*5*	*5*	*5*	*7,8*

	масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования				
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся** ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся, психического состояния занимающихся ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*5*	*5*	*5*	*7,8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет ____3__ **зачетных единицы**, ___108_____ **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	5	2	4	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	5	1	4	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	5	1	4	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения организма	5	2	4	4		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	5	2	2	6		
6	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	5	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	5	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	5	2	4	4		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	5	2	4	4		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	5		2	5		
	Итого часов: 108		**16**	**32**	**51**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	6	0,5		10		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	6	0,5		10		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	6	0,5	1	12		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	6	0,5	1	12		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	6		1	12		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	6		1	10		
	Итого за 6 семестр: 72		**2**	**4**	**66**		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7		1	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		1	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		1	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		1	5		
	Итого за 7 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
Всего часов: 108			**2**	**8**	**89**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.15 Основы медицинских знаний и спортивная медицина»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры спортивной медицины;
Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины.

1. Цель освоения дисциплины

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с основами первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях и комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.
Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана Б1.О.15 для набора 2021 года по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.
Предлагаемая программа обязательной части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования. Изучение данной дисциплины логически связано с такими дисциплинами как Анатомия человека, Физиология человека, Биохимия, Основы антидопингового обеспечения. Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-7	***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь***	*7*	*9,10*
ОПК-7. 1.	*Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи*	*7*	*9,10*
ОПК-7. 2.	*Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь*	*7*	*9,10*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1**. Введение в предмет «Основы медицинских знаний и спортивная медицина». Цели	7	**2**	**2**			

	задачи, организация, законодательная база						
2.	**Раздел 2** Основы здорового образа жизни	*7*	**4**	**4**	**8**		
3.	Тема 1. Факторы риска , влияющие на здоровье.						
4.	Тема 2 Здоровье и здоровый образ жизни.						
5.	Тема 3 Профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний.						
6.	**Раздел 3.** Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Форма, организация	*7*	**4**	**2**	**16**		
7.	Тема 1. Основы организации врачебного контроля						
8.	*Тема 2*. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности						
9.	*Тема 3*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте						
10.	*Тема 4*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений за женщинами-спортсменками						
11.	**Раздел 4.** Методы обследования спортсменов	*7*	**2**	**4**	**10**		
12.	*Тема 1*. Инструментальные методы обследования спортсменов						
13.	*Тема 2*. Лабораторные методы исследования						
14.	**Раздел 5.** Состояние висцеральных систем организма спортсмена	*7*		**4**	**10**		
15.	**Раздел 6.**Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	*7*		**4**	**12**		
16.	**Раздел 7**. Первая медицинская помощь	7		**6**	**10**		
17.	*Тема 1.* Кровотечение. Острая кровопотеря						
18.	*Тема 2*. Основы десмургии (повязки)						
19.	*Тема 3*. Основы реанимации						
20.	**Раздел 8**.Травмы при занятиях спортом, оказание первой помощи при травмах и повреждениях.	7	**4**	**4**	**10**		
21.	**Раздел 9.** Экстремальные состояния при занятиях спортом, первая помощь, профилактика.	7		**2**	**11**		
Итого часов: 144			**16**	**32**	**87**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
	8 семестр						
1	**Раздел 1**. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	8	**2**		**4**		
2	**Раздел 2**. Основы общей патологии.	8	**2**				
3	*Тема 1*. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	8			**6**		
4	*Тема 2*. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	8			**6**		
5	*Тема 3*. Биоритмология	8			**6**		
6	**Раздел 3**. Методы обследования спортсменов	8					
7	*Тема 1*. Исследование физического развития и телосложения спортсменов	8		**2**	**6**		
8	*Тема 2*. Исследование ЧСС и АД	8		**2**	**6**		
9	*Тема 3*. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	8			**6**		
10	*Тема 4*. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	8		**2**	**8**		
11	**Раздел 4**. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	8					
12	*Тема 1*. Утомление. переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	8			**6**		
13	*Тема 2*. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-	8			**8**		

	сосудистой системы						
	Итого часов за 8 семестр:		**4**	**6**	**62**		
	9 семестр						
14	**Раздел 5**. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	9		**2**	**6**		
15	**Раздел 6**. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	9					
16	*Тема 1*. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9			**6**		
17	*Тема 2*. Черепно-мозговая травма	9			**2**		
18	*Тема 3*. Основы реанимации (оживление)	9			**2**		
19	*Тема 4*. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			**2**		
20	*Тема 6*. Основы десмургии (повязки)	9		**2**			
21	**Раздел 7**. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов	9					
22	*Тема 1*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	9			**6**		
23	*Тема 2*. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	9			**6**		
24	**Раздел 8**. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	9			**10**		
25	*Тема 1*. Питание в спорте	9			**4**		
26	*Тема 2*. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	9			**6**		
27	*Тема 3*. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	9			**5**		
28	*Тема 4*. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	9			**4**		
	Итого часов за 9 семестр:			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Всего часов: 144			**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.

1.Дать определение здоровье
2.Охарактеризуйте физическое и духовное здоровье человека.
3.Какие факторы оказывают влияние на благополучие и здоровье человека?
4.3Какие факторы, неблагоприятно влияют на состояние здоровья человека:
5. Опишите основные составляющие здорового образа жизни:
6.Опишите факторы риска развития неинфекционных заболеваний:
7.Что такое первичная профилактика
8.При каких заболеваниях физическая активность является эффективным методом первичной профилактики
9.В чем отличие индивидуальной профилактики от популяционной:
10Дать определение понятию «качество жизни»
11. Какие задачи ставятся при проведении врачебно-педагогических наблюдений?
12. В чем заключаются принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
13. Что такое этапный контроль?
14. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
15. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?
16. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
17. Что такое иммунитет?
18. Какие аллергические заболевания встречаются у спортсменов?
19.Что такое наследственные болезни человека?
20. Какие факторы увеличивают риск возникновения заболеваний у спортсменов?
21. Какие типы нарушения осанки встречаются у человека?
22. Какие инструментальные методы применяются при исследовании функции легких у спортсменов?
23. Что является показаниями к суточному мониторированию ЭКГ у спортсменов?
23. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
25. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?
26. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?
27. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?

28. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
29.. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?
30. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?
31. Что такое астма физического напряжения?
32. Каковы методы исследования пищеварительной системы?
33. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?
34. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?
35. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?
36. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?
37. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?
38. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?
39. Какие методы исследования состояния здоровья применительны к юным спортсменам?
40. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
41. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?
42. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?
43. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

Вопросы, выносимые на экзамен

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
4. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
5. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
6. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Частые причины перехода острых болезней в хронические.
9. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.
10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
11. Понятие о гипертрофическом процессе, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
12. Современное представление об иммунитете.
13. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.

14. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.
15. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.
16. Методы исследования и оценки физического развития.
17. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
18. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
19. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
20. Инструментальные методы исследования ЦНС.
21. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
22. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.
23. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
24. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
25. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
26. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
27. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.
28. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).
29. Понятие о «спортивном» сердце. Механизмы развития «спортивного» сердца.
30. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели эхокардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.
31. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
32. Тоногенная дилатация, физиологическая гипертрофия миокарда и производительность «спортивного» сердца.
33. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.
34. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
35. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
36. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии. фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.
37. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).
38. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.

39. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
40. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
41. Особенности состава крови у спортсменов.
42. Влияние физической нагрузки на состав крови.
43. Понятие о миогенном лейкоцитозе.
44. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.
45. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.
46. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
47. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни,
48. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.
49. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритма сердечных сокращений.
50. Понятие о тонзило-кардиальном синдроме.
51. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
52. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.
53. Общее представление о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
54. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
55. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов.
56. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
57. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.
58. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.
59. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
60. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
61. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).
62. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.
63. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
64. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
65. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки

различной интенсивности.

66. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
67. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
68. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.
69. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова.
70. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.
71. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.
72. Тест PWC_{170} – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины PWC_{170} у спортсменов различной специализации.
73. Тест PWC_{170} со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).
74. Тест PWC_{AF} – методика проведения, оценка результатов.
75. Тест PWC_{130} – методика проведения, оценка результатов.
76. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.
77. Часто используемые непрямые методы определения МПК, их преимущества и недостатки.
78. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.
79. Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях.
80. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
81. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
82. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
83. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста.
84. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культуры для взрослого населения разного возраста.
85. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.
86. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст.
87. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин.
88. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
89. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
90. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
91. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

92. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.
93. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.
94. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.
95. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
96. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных географических условиях.
97. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
98. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
99. Функциональные тесты для самоконтроля.
100. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
101. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.
102. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
103. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.
104. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
105. Способы остановки различных видов кровотечения.
106. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.
107. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
108. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.
109. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
110. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
111. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
112. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
113. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
114. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
115. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
116. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
117. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.

118. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
119. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
120. Наиболее характерные причины перехода острых заболеваний в хронические. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
121. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
122. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
123. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
124. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
125. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.
126. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, доврачебная неотложная помощь.
127. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.
128. Общее представление о травматическом шоке как о состоянии, угрожающем жизни спортсмена; основные признаки, неотложная помощь.
129. Понятие о состояниях грогги, нокдауна, нокаута; доврачебная помощь, меры профилактики.
130. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.
131. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
132. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.
133. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика поведения реанимационных мероприятий.
134. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
135. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
136. Физические средства, их влияние на организм человека.
137. Показания к применению физических средств восстановления у

спортсменов.
138. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм спортсмена.
139. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.
140. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.
141. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.
142. Показания к применению фармакологических средств у спортсменов. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсмена.
143. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.
144. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
145. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.
146. Охарактеризуйте физическое и духовное здоровье человека.
147. Какие факторы оказывают влияние на благополучие и здоровье человека?
148. Какие факторы, неблагоприятно влияют на состояние здоровья человека:
149. Опишите основные составляющие здорового образа жизни:
150. Опишите факторы риска развития неинфекционных заболеваний:
151. Что такое первичная профилактика
152. .При каких заболеваниях физическая активность является эффективным методом первичной профилактики
153. В чем отличие индивидуальной профилактики от популяционной:
154. Дать определение понятию «качество жизни»

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина : курс лекций и практ. занятия : [учеб. пособие] / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. - М.: Спорт: Человек, 2018. - 708 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/288977.pdf

2. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина : учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. https://urait.ru/book/sportivnaya-medicina-533087

3. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина : учебное пособие : [12+] / Л. Л. Миллер ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Москва : Человек, 2015. – 185 с. : табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461419

4. Врачебный контроль : учеб. пособие для студентов по специальности "Физ. культура" 49.03.01 : [утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ"] / [авт.-сост.: Золичева С.Ю. [и др.]] ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2019. - 101 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=327763&DocQuerID=11688614&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188778&DocQuerID=11688615&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с. : табл., схемы. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246622&DocQuerID=11688620&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ.

культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198720&DocQuerID=11688623&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с. : табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246640&DocQuerID=11688624&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163264&DocQuerID=11688627&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Восстановление в спорте : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 "Физ. культура" : профиль "Спортив. подгот." : утв. на заседании ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Смоленский А.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. спортив. медицины. - М., 2015. - 75 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247013&DocQuerID=11688628&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=47525&DocQuerID=11688629&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Граевская, Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граев.] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - № 6. - С. 46-55.

URL : HTTP://lfksport.ru/pdf/2013/LFK_6_%28114%29_2013.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215451&DocQuerID=11688630&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=129868&DocQuerID=11688631&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Майер, Х. Спортивная травматология - случай из практики / Ханспетер Майер // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 32-34.

URL : HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_10_(58)_2008.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=176369&DocQuerID=11688632&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=130683&DocQuerID=11688633&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Макарова, Г.А. Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - № 3. - С. 14-21.

URL : HTTP://lfksport.ru/pdf/2013/LFK_3_(111)_2013.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203528&DocQuerID=11688634&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Г.А. Макарова. - [3-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 478 с.: ил., табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185001&DocQuerID=11688635&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с. : ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=129359&DocQuerID=11688644&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Сонькин, В.Д. Проблема оценки физической работоспособности / В.Д. Сонькин // Вестн. спортив. науки. - 2010. - № 2. - С. 37-42.

URL : HTTP://vniifk.ru/content/vsn/2010/2_2010.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193504&DocQuerID=11688645&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

г) http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

д) http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

е) http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).
Библиотека «Куб» (koob.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» ***для обучающихся тренерского факультета 4 очной, 5 курсов заочной форм обучения, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура*, профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*.**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины: *7 семестр очная, 9, 10 семестры заочной форм обучения*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа № 1* по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности»	*2 неделя*	*10*
2	*Презентация* по теме « *Качество жизни населения»*	*2-3 недели*	*5*
3	*Презентация* по теме «Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке»	*3-4 недели*	*5*
4	*Презентация* по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»	*4-5 недели*	*5*
5	*Презентация* по теме «Методы обследования спортсменов»	*5-6 недели*	*5*
6	*Реферат* по разделу «Лабораторные методы исследования спортсменов»	*6-7 неделя*	*5*
7	*Контрольная работа № 2* по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»	*15-16 неделя*	*10*
8	*Практическое задание* по разделу «Основы десмургии (повязки)»	*16-17 неделя*	*10*
9	*Презентация* по теме «Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов»	*17-18 недели*	*5*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
11	***Экзамен***		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме пропущенного занятия	*5*
2	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	*10*
3	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	*5*
4	Написание реферата по теме пропущенного занятия	*15*
5	Презентация по теме пропущенного занятия	*10*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа № 1* по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности»	*10*
2	*Презентация* по теме « *Качество жизни населения*»	*7*
3	*Презентация* по теме «Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке»	*7*
4	*Презентация* по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»	*7*
5	*Презентация* по теме «Методы обследования спортсменов»	*7*
6	*Реферат* по разделу «Лабораторные методы исследования спортсменов»	*5*
7	*Контрольная работа № 2* по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»	*10*
8	*Презентация* по теме «Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов»	*7*
9	*Посещение занятий*	*10*
10	***Экзамен***	***30***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме пропущенного занятия	*5*
2	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	*10*
3	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	*5*
4	Написание реферата по теме пропущенного занятия	*15*
5	Презентация по теме пропущенного занятия	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом,

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра спортивной медицины

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.15 Основы медицинских знаний и спортивная медицина»

Направление подготовки: **49.03.01Физическая культура**
Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *7 семестр очная, 9, 10 семестры заочной форм обучения*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с основами первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях и комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-7	***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь***	*7*	*9,10*
	ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	*7*	*9,10*
	ОПК-7.2. Умеет обеспечивать тех-нику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	*7*	*9,10*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

	Раздел дисциплины	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1**. Введение в предмет «Основы медицинских знаний и спортивная медицина». Цели задачи, организация, законодательная база	*7*	**2**	**2**			
2.	**Раздел 2** Основы здорового образа жизни	*7*	**4**	**4**	**8**		
3.	Тема 1. Факторы риска , влияющие на здоровье.						
4.	Тема 2 Здоровье и здоровый образ жизни.						
5.	Тема 3 Профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний.						
6.	**Раздел 3.** Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Форма, организация	*7*	**4**	**2**	**16**		
7.	Тема 1. Основы организации врачебного контроля						
8.	*Тема 2*. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности						
9.	*Тема 3*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте						

10.	*Тема 4*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений за женщинами-спортсменками						
11.	**Раздел 4.** Методы обследования спортсменов	*7*	**2**	**4**	**10**		
12.	*Тема 1*. Инструментальные методы обследования спортсменов						
13.	*Тема 2*. Лабораторные методы исследования						
14.	**Раздел 5.** Состояние висцеральных систем организма спортсмена	*7*		**4**	**10**		
15.	**Раздел 6.**Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	*7*		**4**	**12**		
16.	**Раздел 7**. Первая медицинская помощь	7		**6**	**10**		
17.	*Тема 1*. Кровотечение. Острая кровопотеря						
18.	*Тема 2*. Основы десмургии (повязки)						
19.	*Тема 3*. Основы реанимации						
20.	**Раздел 8**.Травмы при занятиях спортом, оказание первой помощи при травмах и повреждениях.	7	**4**	**4**	**10**		
21.	**Раздел 9.** Экстремальные состояния при занятиях спортом, первая помощь, профилактика.	7		**2**	**11**		
Итого часов: 144			**16**	**32**	**87**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
	8 семестр						
1	**Раздел 1**. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной	8	**2**		**4**		

	медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте						
2	**Раздел 2**. Основы общей патологии.	8	**2**				
3	*Тема 1*. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	8			**6**		
4	*Тема 2*. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	8			**6**		
5	*Тема 3*. Биоритмология	8			**6**		
6	**Раздел 3**. Методы обследования спортсменов	8					
7	*Тема 1*. Исследование физического развития и телосложения спортсменов	8		**2**	**6**		
8	*Тема 2*. Исследование ЧСС и АД	8		**2**	**6**		
9	*Тема 3*. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	8			**6**		
10	*Тема 4*. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	8		**2**	**8**		
11	**Раздел 4**. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	8					
12	*Тема 1*. Утомление. переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	8			**6**		
13	*Тема 2*. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	8			**8**		
	Итого часов за 8 семестр:		**4**	**6**	**62**		
	9 семестр						
14	**Раздел 5**. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	9		**2**	**6**		
15	**Раздел 6**. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь	9					
16	*Тема 1*. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	9			**6**		
17	*Тема 2*. Черепно-мозговая травма	9			**2**		
18	*Тема 3*. Основы реанимации (оживление)	9			**2**		
19	*Тема 4*. Кровотечение. Острая кровопотеря	9			**2**		
20	*Тема 6*. Основы десмургии (повязки)	9		**2**			
21	**Раздел 7**. Врачебно-педагогические наблюдения за	9					

	отдельными категориями спортсменов						
22	*Тема 1*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	9			**6**		
23	*Тема 2*. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	9			**6**		
24	**Раздел 8**. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	9			**10**		
25	*Тема 1*. Питание в спорте	9			**4**		
26	*Тема 2*. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	9			**6**		
27	*Тема 3*. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	9			**5**		
28	*Тема 4*. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	9			**4**		
	Итого часов за 9 семестр:			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Всего часов: 144			**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.16. МАССАЖ»

Направление подготовки:
49.03.01. «Физическая культура»

Профиль:
«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Бахарева Антонина Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М.Саркизова=Серазини.

1. Цель освоения дисциплины «Б1.0.16. Массаж» является: освоение студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнесе. Дисциплина «Б1.0.16. Массаж» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Б1.0.16. Массаж» относится к профильному циклу вариативной части.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибромассажа, пневмомассажа и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физиотерапией и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания

массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Дифференцированный зачет включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

Рабочая программа дисциплины «Массаж» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов). Для очной формы обучения: 16 часов – лекции, 32 часа – практические занятия, 60 часов – самостоятельная работа. Для заочной формы обучения: 2 часа – лекции, 8 часов – практические занятия, 98 часов – самостоятельная работа.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-7	Способен обеспечить соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;	8	9-10
ОПК-7.1.	**Знает** правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи.	8	9-10
ОПК-7.2.	**Умеет** обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	*8*	9-10

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы	8	8		10		

	массажа						
2	1.1. История развития массажа	**8**	2		2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	**8**	4		4		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	**8**	2		4		
5	**II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения**	**8**		**18**	**20**		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	**8**		4	4		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	**8**		2	2		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	**8**		4	4		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	**8**		4	2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	**8**		4	4		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	**8**			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	**8**			2		
13	**III. Классификация видов классического массажа, формы и методика их проведения**	**8**	**2**	**20**	**30**		
14	**3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)**	**8**		**2**	**2**		
15	**3.2. Классификация видов массажа**	**8**		**18**	**26**		
16	**3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения**	**8**		**6**	**10**		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	**8**		2	4		
18	- особенности частных методик	**8**		2	4		

	гигиенического восстановительного массажа						
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	**8**		2	2		
20	**3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения**	**8**		**12**	**16**		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	**8**		4	4		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	**8**		2	4		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	**8**		2	4		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	**8**		4	4		
25	**3.3.Термогидропроцедуры и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнесе.**	**8**	**2**		**2**		
Итого часов: 108			**10**	**38**	**60**		**Диффер. Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа**	**8**	**2**		**30**		
2	1.1. История развития массажа	**8**			6		
3	1.2. Анатомо-физиологическое	**8**	2		14		

	обоснование массажа и гигиенические основы массажа						
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	**8**			10		
5	**II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения**	**8**		**4**	**36**		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	**8**		1	6		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	**8**			6		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	**8**		1	8		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	**8**			4		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	**8**		1	6		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	**8**			4		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	**8**		1	2		
	Итого часов за 8 семестр: 72		**2**	**4**	**66**		
13	**III. Классификация видов классического массажа, формы и методика их проведения**	**9**		**4**	**32**		
14	**3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)**	**9**			**2**		
15	**3.2. Классификация видов массажа**	**9**			**28**		
16	**3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения**	**9**			**12**		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	**9**			4		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного	**9**			4		

	массажа						
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	**9**			4		
20	**3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения**	**9**			**16**		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	**9**			4		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	**9**			4		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	**9**			4		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	**9**			4		
25	**3.3.Термогидропроцедуры и массаж в физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнесе.**	**9**			**2**		
	Итого часов за 9 семестр: 36			**4**	**32**		**Диффер. зачет**
Всего часов: 108			**2**	**8**	**98**		**Диффер. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».

2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.

3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.

4. Роль массажа в массовой физической культуре.

5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.

6. Определение массажа.

7. Массаж как наука.

8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.

9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.

10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.

11. Методы массажа, которые применяются на коже.

12. Влияние массажа на ЦНС.

13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.

14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.

15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.

17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.

18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.

19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.

20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.

21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов. Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.

22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

23. Роль метода движение в сочетании с другими методами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа.

24. Влияние массажа на спортивное мастерство.

25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.

27. Влияние массажа на лимфатическую систему.

28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

29. Влияние массажа на кровяное давление.

30. Влияние массажа на работоспособность.

31. Влияние массажа на работу сердца.

32. Влияние массажа на мочеотделение.

33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.

34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.

35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.

36. Влияние массажа на функцию дыхания.

37. Методы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.

38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

39. Правила работы массажиста.

40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.

41. Показания и противопоказания к массажу.

42. Смазывающие вещества и их применение.

43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.

44. Средства массажа.

45. Формы массажа и их характеристика.

46. Правила выполнения массажа.

47. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.

48. Виды методов ручного классического массажа.

49. Обозначение терминов «метод поглаживание» и «метод выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

50. Рефлекторное воздействие на организм метода разминания. Циклы движения руки при проведении методов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

51. Воздействие на ткани сотрясающих методов и рефлекторное влияние на организм.

52. Физиологическое влияние на организм метода растирание. Механическое воздействие приема растирание.

53. Значение метода растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с методом растирание.

54. Физиологическое влияние на организм метода движение. Сочетание метода движение с другими приемами массажа. Влияние метода движение на нервно-мышечную систему. Влияние метода движение на развитие гибкости.

55. Правила выполнения метода движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

56. Понятие об «ударных методах» и особенности применения на участках тела.

57. Понятие о парном массаже и методика проведения.

58. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.

59. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

60. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.

61. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.

62. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

63. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

64. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.

65. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

66. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

67. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.

68. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

69. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

70. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

71. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

72. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

73. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу.

1. Возникновение и развитие классического массажа.

2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.

3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.

4. Понятие «физиологический механизм массажа».

5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.

6. Методы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

7. Влияние массажа на ЦНС.

8. Метод выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

9. Метод разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.

12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.

13. Метод растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов. Сочетание метода растирание с другими методами массажа.

14. Влияние метода движение на нервно-мышечную систему.

15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые методы.

16.Значение метода растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с методом растирание.

17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

18. Роль метода движение. Сочетание метода с другими методами массажа. Последовательность применяемых методов массажа. Влияние метода движение на развитие гибкости.

19. Правила выполнения метода движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

20. Сотрясающие методы. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

21. Ударные методы. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.

24. Влияние массажа на кровяное давление.

25. Влияние массажа на работу сердца.

26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.

27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

28. Влияние массажа на функцию дыхания.

29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

32. Показания и противопоказания к массажу.

33. Средства массажа. Классификация аппаратного массажа.

34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.

35. Виды методов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.

36. Физиологическое воздействие массажных методов на организм.

37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.

41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.

44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.

46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

Решение ситуационных задач

- ***Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа.*** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

- ***Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа.*** Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное

задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- ***Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта.*** Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- Составление частных методик массаж при травмах и некоторых заболеваниях, связанных с фитнесом и физкультурно-оздоровительной деятельностью. Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание или травма опорно-двигательного аппарата, возраст, пол, функциональное состояние человека) и дает задание по разработке методики массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.А. Бирюков. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 575 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=245117&DocQuerID=11688676&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Бирюков, А.А. Спортивный массаж : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деят. по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / А.А. Бирюков. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2013. -

575 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=241748&DocQuerID=11688676&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Налобина, А. Н. Основы массажа. Спортивный массаж : учебное пособие : [16+] / А. Н. Налобина, И. Г. Таламова, Л. Е. Медведева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 2-е изд. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 140 с. : табл., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274878

4. Бирюков, А.А. Массаж : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму : рек. М-вом общ. и проф. образования РФ / А.А. Бирюков. - М.: ФиС, 2003. - 431 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/2351.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков, А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта : монография / А.А. Бирюков. - М.: Физ. культура, 2008. - 302 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=168240&DocQuerID=11688669&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Бирюков, А.А. Баня лечит и молодит : монография / А.А. Бирюков. - М.: Физ. культура, 2006. - 231 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=134597&DocQuerID=11688670&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=72477&DocQuerID=11688671&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187850&DocQuerID=11688673&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198403&DocQuerID=11688674&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Фокин В.Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Гранд-фаир, 2002. - 508 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114807&DocQuerID=11688675&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).

Библиотека «Куб» (koob.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

- массажные аудитории №346, 344 МБК;
- кушетки;
- раздевалка;
- монитор;
- ноутбук;
- наглядные пособия;
- библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Массаж» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
очная

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
Сроки изучения дисциплины: 8 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[i]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Опрос по теоретическому материалу № 1:* *- история развития массажа;* *- анатомо-физиологическое обоснование массажа;* *- определение, показания и противопоказания к массажу;* *- гигиенические требования к массажу* *- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.*		*8*
2	*Мини-зачет по практическим навыкам №1:* *- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.*		*10*
3	*Мини-зачет по практическим навыкам № 2:* *- техника и методика выполнения приемов классического массажа.*		*10*
4	*Опрос по теоретическому материалу № 2:* *- формы и технология проведения сеансов массажа;* *- виды массажа и их классификация;* *- классификация гигиенического массажа;* *- классификация лечебного массажа;* *- классификация косметического массажа;* *- системы массажа.*		*8*
5	*Мини-зачет по практическим навыкам №3:* *- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.*		*10*

6	*Опрос по теоретическому материалу № 3:* *- классификация спортивного массаж;* *- классификация тренировочного массажа;* *- классификация предварительного массажа;* *- классификация восстановительного массажа;* *- массаж при спортивных травмах и повреждениях, связанных со спортом;* *- самомассаж.*		*10*
7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*24*
8	*Дифференцированный зачет*		*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий*	*15*
2	*Тестирование по пропущенным темам*	*10*
3	*Тестирование по пропущенным темам*	*10*
4	*Презентации по пропущенным темам*	*15*
5		
6		

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале	F	E	D	C	B	A
ECTS						

Если дисциплина изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводится одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. О.17 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Григорьева Ольга Валентиновна – доцент кафедры спортивной медицины, кандидат педагогических наук, доцент.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Программа читается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП) –

3 курс (5 семестр) очной формы обучения; 4 курс (7-8 семестр) заочной формы обучения

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» **в структуре ООП (ОПОП** относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.17 учебного плана для направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и профилю: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека.

На основании этого разрабатываются мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры

профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также роли гигиены в системе профессионального образования.

В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в области гигиены в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина ***«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»*** в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: Безопасность жизнедеятельности, Анатомия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Основы медицинских знаний и спортивная медицина.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-6	**Способен формировать осознанное отношение спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.**	*5*	*7,8*
	ОПК-6.1. Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни.	*5*	*7,8*
ОПК-7	**Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма,**	*5*	*7,8*

	оказывать первую доврачебную помощь.		
	ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи.	*5*	*7,8*
	ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь.	*5*	*7,8*

4. Структура и содержание дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часов**.

<u>Очная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	**5**	**2**	**-**	**2**		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	**5**	**-**	**-**	**2**		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	**5**	**-**	**-**	**2**		
4	Разрушители здоровья.	**5**	**-**	**2**	**2**		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	**5**	**-**	**-**	**2**		
6	Болезни цивилизации.	**5**	**-**	**2**	**2**		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	**5**	**2**	**-**	**2**		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	**5**	**-**	**2**	**2**		
9	Закаливание и здоровье.	**5**	**-**	**2**	**2**		
10	Рациональное питание и	**5**	**2**	**-**	**4**		

	нетрадиционные системы питания.						
11	Оптимальный двигательный режим.	**5**	**-**	**2**	**4**		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	**5**	**2**	**-**	**2**		
13	Психогигиена.	**5**	**-**	**2**	**2**		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	**5**	**-**	**2**	**2**		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	**5**	**2**	**2**	**2**		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	**5**	**-**	**2**	**2**		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	**5**	**-**	**2**	**2**		
18	Современные оздоровительные системы.	**5**	**-**	**2**	**2**		
	Итого часов: 72 часа		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	**Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	6	2	-	-		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	6	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	6	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	6	-	--	2		
6	Болезни цивилизации.	6	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	6	-	2	-		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	6	-	-	2		
9	Закаливание и здоровье.	6	-	-	2		

10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	6	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	6	-	-	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	6	-	-	2		
13	Психогигиена.	6	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	6	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	6	-	2	-		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	6	-	-	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	6	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	6	-	-	2		
	Итого часов за 6 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
19	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	7	-	-	-		
20	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	2		
21	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	-	2		
22	Разрушители здоровья.	7	-	-	2		
23	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	--	2		
24	Болезни цивилизации.	7	-	-	2		
25	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	-		
26	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	2		
27	Закаливание и здоровье.	7	-	2	2		
28	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	2		
29	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	2		
30	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2		
31	Психогигиена.	7	-	-	2		
32	Гигиена воздушной и водной среды.	7	-	-	2		
33	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	7	-	-	2		

34	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	2		
35	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	2		
36	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2		
	Итого часов за 7 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Всего часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине *«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».*

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине ***«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».***

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету:

1. Цели и задачи гигиены физической культуры.

2. Здоровье и факторы его определяющие.

3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.

4. Основные понятия о заболеваемости населения.

5. Индивидуальное здоровье.

6. Общественное здоровье.

7. Основные понятия об уровнях здоровья.

8. Заболеваемость населения.

9. Общебиологическая сущность болезней.

10. Генетические факторы здоровья и болезни.

11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.

12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.

13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.

14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.

15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.

16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.

17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.

18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.

19. Болезни цивилизации.

20. Профилактика болезней цивилизации.

21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.

22. Основные составляющие здорового образа жизни.

23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.

24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.

25. Рациональный суточный режим.

26. Правила ухода за телом.

27. Влияние биологических факторов внешней среды.

28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.

29. Основные звенья эпидемиологического процесса.

30. Источники инфекций.

31. Пути распространения инфекций.

32. Различные виды иммунитета.

33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.

34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.

35. Методика закаливания воздухом.

36. Методика применения закаливающих водных процедур.

37. Методика закаливания солнечной радиацией.

38. Методика применения сильнодействующих водных процедур(растирание снегом, зимние купания).

39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.

40. Значение рационального питания.

41. Система сбалансированного питания.

42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.

43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

44. Система низкокалорийного питания.

45. Система раздельного питания.

46. Система вегетарианского питания.

47. Методические подходы к голоданию

48. Оптимальный двигательный режим.

49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.

50. Методика выполнения физических упражнений вовремя и после работы.

51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.

52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.

53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.

54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.

55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.

56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.

57. Методика саморегуляций эмоциями.

58. Основные условия гармонии семейной жизни.

59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.

60. Отрицательное влияние абортов.

61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.

62. Педагогические средства восстановления.

63. Гигиенические средства восстановления.

64. Медико-биологические средства восстановления.

65. Психологические средства восстановления.

66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.

67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.

68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

а) Основная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с. https://urait.ru/book/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-519722

2. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие : [16+] / В. А. Ляпин, И. П. Флянку, Н. В. Семенова [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра анатомии, физиологии, спортивной медицины и гигиены. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 229 с. : ил., табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429363

3. Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=217818&DocQuerID=11688698&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244206&DocQuerID=11688699&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Асанова, Н.В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями в разных возрастных группах / Н.В. Асанова, О.М. Разумникова // Валеология. - 2013. - № 2. - С. 33-38.

URL : HTTP://journal.valeo.sfedu.ru/journal/201302.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=218363&DocQuerID=11688700&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Баканова, А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи = Forming of healthy style of vital functions and problem of individualization of physical preparedness of students' youth / Баканова А.Ф. // Физ. воспитание студентов. - 2012. - № 1. - С. 8-12.

URL : HTTP://sportlib.info/Press/FVS/2012N1/p8-12.htm

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=197789&DocQuerID=11688703&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Батоцыренова Т.Е. Отношение студентов к здоровому стилю жизни / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 23. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=248560&DocQuerID=11688704&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Верхорубова О.В. О здоровье как о ценности в образовании / О.В. Верхорубова // Физическая культура в школе. - 2016. - N 4. - С. 9-13. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253098&DocQuerID=11688706&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Власова, И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - № 2. - С. 43-47.

URL : HTTP://lfksport.ru/pdf/2012/LFK_2_(98)_2012.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194893&DocQuerID=11688707&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Горелов, А.А. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестн. спортив. науки. - 2013. - № 2. - С. 36-39.

URL : HTTP://vniifk.ru/content/vsn/2013/2-2013F.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=209812&DocQuerID=11688708&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. К вопросу оценки запыленности воздуха крытых спортивных сооружений / Полиевский С.А. [и др.] // 2 Международный научный симпозиум "Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики", 24-25 апр. 2014 г.: сб. ст. / [под ред. В.С. Макеевой]; Гос. ун-т - учеб. -науч. произв. комплекс, г. Орел, Россия [и др.]. - Орел, 2014. - Т. 2. - С. 300-306. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=233324&DocQuerID=11688709&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие: утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253494&DocQuerID=11688710&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

2. http\\www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

3. http\\минобрнауки.рф\ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

3) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).
Библиотека «Куб» (koob.ru).
Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс (mediasphera.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности" для обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения и 3 и 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Спортивной медицины**
Сроки изучения дисциплины: **5 семестр очной формы обучения и 7 и 8 семестр заочной формы обучения**
Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ (6 семестр очное)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «*Факторы обеспечивающие здоровье».	*28*	*5*
2	*Выступление на семинаре «*Болезни цивилизации».	*35*	*5*
3	*Выступление на семинаре «*Закаливание и здоровье».	*36*	*5*
4	*Выступление на семинаре* «Разрушители здоровья».	*37*	*5*
5	*Выступление на семинаре «*Современные оздоровительные системы».	*38*	*5*
6	*Выступление на семинаре «*Рациональное питание и нетрадиционные системы питания».	*39*	*10*
7	*Тест по теме: «*Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма».	*40*	*10*
8	*Написание реферата по теме: «*Технологии оздоровительной физической культуры».	*36-41*	*15*
9	*Презентация по теме: «Роль физической культуры в формировании* здорового образа жизни».	*41*	*10*
10	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт		
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочное обучение (7 семестр)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «*Факторы обеспечивающие здоровье»	*5*
2	*Выступление на семинаре «*Болезни цивилизации»	*5*
3	*Выступление на семинаре «*Закаливание и здоровье»	*5*
4	*Выступление на семинаре* «Разрушители здоровья»	*5*
5	*Выступление на семинаре «*Современные оздоровительные системы»	*5*
6	*Тест по теме: «*Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	*10*
7	*Тест по теме: «*Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	*10*
8	*Написание реферата по теме: «*Технологии оздоровительной физической культуры»	*15*
9	*Презентация по теме: «*Здоровый образ жизни и его составляющие»	*10*
10	*Посещение занятий*	*10*
	Зачёт	**20**
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре* «Гигиена физической культуры»	*5*
2	*Выступление на семинаре «*Здоровье в системе общечеловеческих ценностей».	*5*
3	*Подготовка доклада «*Болезни цивилизации», *пропущенному студентом*	*5*
4	*Дополнительное тестирование по теме «*Разрушители здоровья».	*5*
5	*Написание реферата по теме «*Здоровый образ жизни и его составляющие».	*15*
6	*Презентация по теме «*Закаливание и здоровье»	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра спортивной медицины

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. О.17 «ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *2* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 5** *семестр очной формы обучения и 7, 8 семестры заочной формы обучения.*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины «**Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и профилю: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Программа читается на русском языке.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-6	**Способен формировать осознанное отношение спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные**	*5*	*7,8*

	ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.		
	ОПК-6.1. Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни.	*5*	*7,8*
	ОПК-6.2. Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.	*5*	*7,8*
	ОПК-6.3. Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни.	*5*	*7,8*
ОПК-7	**Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.**	*5*	*7,8*
	ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи.	*5*	*7,8*
	ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь.	*5*	*7,8*
	ОПК-7.3. Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований.	*5*	*7,8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	**5**	**2**	**-**	**2**		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	**5**	**-**	**-**	**2**		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	**5**	**-**	**-**	**2**		
4	Разрушители здоровья.	**5**	**-**	**2**	**2**		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	**5**	**-**	**-**	**2**		
6	Болезни цивилизации.	**5**	**-**	**2**	**2**		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	**5**	**2**	**-**	**2**		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	**5**	**-**	**2**	**2**		
9	Закаливание и здоровье.	**5**	**-**	**2**	**2**		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	**5**	**2**	**-**	**4**		
11	Оптимальный двигательный режим.	**5**	**-**	**2**	**4**		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	**5**	**2**	**-**	**2**		
13	Психогигиена.	**5**	**-**	**2**	**2**		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	**5**	**-**	**2**	**2**		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	**5**	**2**	**2**	**2**		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	**5**	**-**	**2**	**2**		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	**5**	**-**	**2**	**2**		
18	Современные оздоровительные	**5**	**-**	**2**	**2**		

	системы.						
	Итого часов: 72 часа		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	6	2	-	-		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	6	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	6	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	6	-	--	2		
6	Болезни цивилизации.	6	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	6	-	2	-		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	6	-	-	2		
9	Закаливание и здоровье.	6	-	-	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	6	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	6	-	-	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	6	-	-	2		
13	Психогигиена.	6	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	6	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	6	-	2	-		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в	6	-	-	2		

	жарком климате, холодном и горном климате.						
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	6	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	6	-	-	2		
	Итого часов за 6 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
19	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	7	-	-	-		
20	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	2		
21	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	-	2		
22	Разрушители здоровья.	7	-	-	2		
23	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	--	2		
24	Болезни цивилизации.	7	-	-	2		
25	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	-		
26	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	2		
27	Закаливание и здоровье.	7	-	2	2		
28	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	2		
29	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	2		
30	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2		
31	Психогигиена.	7	-	-	2		
32	Гигиена воздушной и водной среды.	7	-	-	2		
33	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	7	-	-	2		
34	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	2		
35	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	2		
36	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2		
	Итого часов за 7 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Всего часов: 72			**2**	**8**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Педагогика

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Маркина Татьяна Анатольевна – к.п.н, профессор кафедры Педагогики
Спицына Ирина Алексеевна - старший преподаватель кафедры Педагогики

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» является:

формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта

вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно – воспитательного процесса

формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе

создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов

Дисциплина реализуется на русском языке

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура"», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта логически и содержательно взаимосвязана с такими преподаваемыми студентам учебными дисциплинами и практиками, как: «История физической культуры и спорта», «Психология», «Педагогика», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», Педагогическая практика «Тренерская практика».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**	**3**	**5-6**
ОПК-5.1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения		
ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения		
ОПК-6	**Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни**	**3**	**5-6**
ОПК-61.	Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и		

	приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни		
ОПК-6.2.	Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни		
ОПК-10	**Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**	**3**	**5-6**
ОПК-10.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся		
ОПК-10.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) занимающихся		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК**	**3**					
2	**Тема 1.1** Педагогика ФК как метапредмет		2	2	2		
3	**Тема 1.2** Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования			2	4		
4	**Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта**	**3**					
5	**Тема 2.1** Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности		2	2	2		
6	**Тема 2.2.** Рефлексивная структура спортивного педагога			2	2		

7	**Тема 2.3** Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности			2	2		
8	**Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта**	**3**					
9	**Тема 3.**1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды		2	2	2		
10	**Тема 3.2** Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой			2	2		
11	**Тема 3.3** Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения			2	2		
12	**Тема 3.4** Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности			2	2		
13	**Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта**	**3**					
14	**Тема 4.1** Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность			2	4		
15	**Тема 4.2** Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта		2		2		
16	**Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта**	**3**					
17	**Тема 5.1** Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.		2	2	5		
	Всего: 72		**10**	**22**	**31**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК**	**4**		**1**	**14**		
2	**Тема 1.1** Педагогика ФК как метапредмет			1	6		
3	**Тема 1.2** Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования				8		
4	**Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта**	**4**	**2**	**3**	**16**		
5	**Тема 2.1** Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности		2	1	4		
6	**Тема 2.2.** Рефлексивная структура			1	6		

	спортивного педагога						
7	**Тема 2.3** Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности.			1	6		
	Итого за 4 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
8	**Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта**	**5**		**2**	**10**		
9	**Тема 3.**1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды				2		
10	**Тема 3.2** Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой			1	2		
11	**Тема 3.3** Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения.			1	4		
12	**Тема 3.4** Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности				2		
13	**Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта**	**5**		**1**	**8**		
14	**Тема 4.1** Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность			1	4		
15	**Тема 4.2** Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта				4		
16	**Раздел 5 Проектирование и**	**5**		**1**	**5**		

	управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта						
17	**Тема 5.1** Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.			1	5		
	Итого за 5 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 72		**2**	**8**	**53**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.
2. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.
3. Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.
4. Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.
5. Педагогический авторитет и его показатели.
6. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
7. Индивидуальный стиль деятельности педагога.
8. Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).
9. Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.
10. Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.
11. Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.
12. Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.
13. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.

14. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.
15. Особенности формирования физической культуры личности.
16. Структурные компоненты воспитательного процесса.
17. Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.
18. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
19 Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.
20. Особенности самовоспитания в спорте.
21. Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.
22.Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.
23. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
24. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
25. Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.
26. Проблема лидерства в спорте.
27.Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.
28.Стили руководства спортивной группой и их эффективность.
29.Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.
30.Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.
31.Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.
32.Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
33.Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможности.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.
35.Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.
36Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.
37.Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.
38.Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.
39.Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

6.Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Педагогика физической культуры : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / под ред. С.Д. Неверковича. - 2-е изд., перераб.и доп. - М.: Academia, 2013. - 362 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=230090&DocQuerID=11688717&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Academia, 2010. - 329 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194809&DocQuerID=11688717&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3.Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 244 с. https://urait.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-493684

4. Маркина, Т.А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : курс лекций для бакалавров, обучающихся по направлению 49.03.01 : направленность "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : уровень образования: бакалавриат : формы обучения - оч., заоч. : утв. эмс Гуманитар. ин-та / Маркина Т.А., Спицына И.А. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2020. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/347832.doc

5. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д-ра пед. наук, чл.-кор. РАО, проф. С.Д. Неверковича. - М.: Физ. культура, 2006. - 518 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/131308.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих

образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Б.А. Карпушин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 293 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=261191&DocQuerID=11688717&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/430167.

3. Исаев, А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. - М.: ФиС, 1998. - 236 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=79959&DocQuerID=11688721&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Кузьменко, Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9 - 12 лет / Г.А. Кузьменко. - М.: Сов. спорт, 2008. - 267 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18354&DocQuerID=11688722&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Михеев, А.И. Система воспитательной работы со спортсменами // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 4. - С. 32-35. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=88171&DocQuerID=11688724&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Педагогика физической культуры : учебник / М.В. Прохорова [и др.]. - Изд. 3-е, доп. и перераб. - М.: путь: Альянс, 2006. - 287 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=146834&DocQuerID=11688725&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Баймурзин, А.Р. Теоретико-методологические основания стратегического управления университетом в сфере физической культуры, спорта и туризма : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Баймурзин Альберт Римович; РГУФК. - М., 2005. - 24 с.: ил. + ЭОД. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=125773&DocQuerID=11688729&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://www.1september.ru - Издательский дом «Первое сентября».
4. http://www.p-lib.ru - библиотека для студента
5. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65001.html. — ЭБС «IPRbooks».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

2) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система (infosport.ru).
Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3.Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Педагогика физической культуры и спорта»
для обучающихся тренерского факультета 2курса очной 3 курса заочной формы обучения направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): *3 семестр очная форма обучения, 5-6 семестр заочная форма обучения*

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Контрольная работа №1 по теме: «Общеметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта	*9-10*	*8*
2.	Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности»	*11*	*8*
3.	Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»	*12*	*8*
4.	Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»	*13*	*7*
5.	Выполнение практического задания №2*:* «Специфика использования принципов , методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения.	*14*	*8*
6.	Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	*15*	*8*
7.	Презентация по теме: «Сущность педагогических	*16*	*8*

	инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».		
8.	Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».	*17*	*8*
9.	Презентация по теме: «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	*18*	*7*
10.	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
11.	***Экзамен***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Контрольная работа №1 по теме: «Общеметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта	*12*
2.	Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности»	*12*
3.	Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»	*10*
4.	Выполнение практического задания №2*: «*Специфика использования принципов , методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения.	*12*
5.	Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	*12*
6.	Презентация по теме: «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.	*12*
7.	Посещение занятий	*10*
8.	***Экзамен***	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога»	*8*
3	Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой»	*7*
4	Выполнение практического задания №2*: «*Специфика использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девинтного поведения	*8*

5	Написание реферата по теме :«Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	*8*
6	Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность».	*8*
7	Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта».	*8*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра Педагогика

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *3 семестр очная форма обучения, 5-6 семестр заочная форма обучения*

3.Цель освоения дисциплины

формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта

вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно – воспитательного процесса

формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе

создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-5	**Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения**	**3**	**5-6**
ОПК-5.1	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения		

ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения		
ОПК-6	**Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни**	**3**	**5-6**
ОПК-61.	Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни		
ОПК-6.2.	Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни		
ОПК-10	**Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта**	**3**	**5-6**
ОПК-10.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) занимающихся		
ОПК-10.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями		
	(законными представителями) занимающихся		

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК**	**3**					
2	**Тема 1.1** Педагогика ФК как метапредмет		2	2	2		
3	**Тема 1.2** Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования			2	4		
4	**Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта**	**3**					
5	**Тема 2.1** Структура и содержание профессионально-педагогической		2	2	2		

	компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности						
6	**Тема 2.2.** Рефлексивная структура спортивного педагога			2	2		
7	**Тема 2.3** Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности			2	2		
8	**Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта**	**3**					
9	**Тема 3.**1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды		2	2	2		
10	**Тема 3.2** Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой			2	2		
11	**Тема 3.3** Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения			2	2		
12	**Тема 3.4** Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности			2	2		
13	**Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта**	**3**					
14	**Тема 4.1** Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность			2	4		
15	**Тема 4.2** Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта		2		2		
16	**Раздел 5 Проектирование и управление**	**3**					

	педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта						
17	**Тема 5.1** Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.		2	2	5		
	Всего: 72		**10**	**22**	**31**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1 Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК**	**4**		**1**	**14**		
2	**Тема 1.1** Педагогика ФК как метапредмет			1	6		
3	**Тема 1.2** Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования				8		
4	**Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта**	**4**	**2**	**3**	**16**		
5	**Тема 2.1** Структура и содержание профессионально-		2	1	4		

	педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности						
6	**Тема 2.2.** Рефлексивная структура спортивного педагога			1	6		
7	**Тема 2.3** Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности.			1	6		
	Итого за 4 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
8	**Раздел 3 Воспитательный потенциал физической культуры и спорта**	**5**		**2**	**10**		
9	**Тема 3.**1 Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды				2		
10	**Тема 3.2** Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой			1	2		
11	**Тема 3.3** Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения.			1	4		
12	**Тема 3.4** Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности				2		
13	**Раздел 4 Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта**	**5**		**1**	**8**		
14	**Тема 4.1** Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая			1	4		

	направленность						
15	**Тема 4.2** Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта				4		
16	**Раздел 5 Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта**	**5**		**1**	**5**		
17	**Тема 5.1** Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.			1	5		
	Итого за 5 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 72		**2**	**8**	**53**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.19 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Психология физической культуры и спорта»** является изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «**Психология физической культуры и спорта»** относится к Блоку 1 Обязательной части и реализуется в объеме основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Уровень сформированности компетенций начинается до изучения дисциплины «**Психология физической культуры и спорта»** и этому предшествуют дисциплины: «Психология**»,** «Педагогика», «Анатомия человека», «Спортивная биомеханика», «Физиология», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса». Параллельно дисциплина (модуль) «**Психология физической культуры и спорта»** в 5 семестре интегрируется межпредметными связями с дисциплинами «Спортивная биоэнергетика», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Теория детско-юношеского спорта».

Дисциплина (модуль) «**Психология физической культуры и спорта»** используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей) в процессе освоения обучающимися ООП (ОПОП): «Социология физической культуры и спорта», «Научно - методическая деятельность», «Спортивная метрология», «Спортивная метрология» из части ФТД (факультативы), практик: - Педагогической в 5 семестре и Тренерской практики, в 7 семестре в блоке 2 Обязательной части.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) «**Психология физической культуры и спорта»** проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**

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**	*6*	*5,6*
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*6*	5,6
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	*6*	5,6
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	*6*	5,6
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*6*	5,6

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины «**Психология физической культуры и спорта**» составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	Раздел1.Психология физической	**6**	2	4	6		

	культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.						
2	*Раздел2.* Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	**6**	2	4	6		
3	*Раздел3.* Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	**6**	2	4	6		
4	*Раздел4.* Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	**6**	2	5	6		
5	*Раздел5.* Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	**6**	2	5	7		
	Итого часов:	**72**	**10**	**22**	**31**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
I	Раздел1.Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	**4,5**	2	2	10		
2	*Раздел2.* Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	**4,5**		1	10		
3	*Раздел3.* Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	**4,5**		1	10		
4	*Раздел4.* Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	**4,5**		2	10		
5	*Раздел5.* Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	**4,5**		2	13		
	Итого часов:	**72**	**2**	**8**	**53**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ««Психология физической культуры и спорта»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «**Психология физической культуры и спорта»** (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «**Психология физической культуры и спорта»**».

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «**Психология физической культуры и спорта**».

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для студентов очной формы обучения в 6 семестре и в 5,6 семестре заочной формы обучения

1. Предмет, задачи психологии спорта.
2. Методы спортивной психологии
3. Основные понятия и направления психологической подготовки в спорте
4. Виды психологической подготовки спортсменов и команд
5. Средства психологической подготовки
6. Психологические особенности спортивного соревнования. Соревнование как процесс
7. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности
8. Эмоциональное возбуждение и тревожность
9. Предстартовые и послесоревновательные психические состояния
10. Психологические особенности технической подготовки
11. Особенности протекания психических процессов и функций
12. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
13. Общие принципы, психологические условия развития двигательных качеств.
14. Психологические особенности тактической подготовки и развитие психики
15. Психологические основы обучения и тренировки тактики
16. Мотивы личности в спорте
17. Особенности личности спортсмена
18. Групповое взаимодействие в спортивной команде
19. Лидерство в спорте
20. Восстановление психической работоспособности
21. Психологический климат как фактор психогигиены
22. Регуляция психических состояний
23. Психологическая структура двигательных навыков в спорте
24. Психофармакологические средства в психогигиене
25. Основные факторы надежности в спорте
26. Понятие о психической надежности
27. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28. Этапы и принципы психологического отбора
29. Проблема психологической характеристики вида спорта
30. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий
31. Специализированные восприятия в спорте
32. Роль представлений в управлении движениями
33. Реакция в спорте
34. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
35. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор

36. Взаимоотношения в системе «психолог-тренер»,
37. Моделирование спортивной деятельности и к соревнованиям
38. Деятельность спортивного психолога: стиль, способности
39. Функции и задачи деятельности спортивного психолога
40. Взаимоотношения в системах «психолог-спортсмен», «психолог-команда»
41. Психологические основы консультирования в спортивной деятельности
42. Задачи психокоррекции в спортивной деятельности
43. Деятельность педагога-тренера. Способности, необходимые педагогу-тренеру
44. Авторитет, умения и стиль деятельности педагога-тренера.
45. Психологические особенности личности тренера
46. Сущность психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки спортсмена
47. Формирование личности спортсмена.
48. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена
49. Психологические основы общения в спорте и успешность спортивной деятельности
50. Психологические основы диагностики в спорте.

6.Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

А) основная литература:

1. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186131&DocQuerID=11688742&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Психология физической культуры : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред.: Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. - Москва: Спорт, 2016. - 623 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/305960.pdf
3. Карлышев, В.М. Психология спорта : осмысление реальности : [учеб. пособие] / В.М. Карлышев, Ю.Н. Подгорная. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2018. - 117 с.: табл., ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/284996.pdf
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 609 с. https://urait.ru/book/psihologiya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-533661

Б) дополнительная литература

1. Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по непсихолог. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186744&DocQuerID=11688747&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/225198
3. Загайнов, Р. Психология современного спорта высших достижений [Электронный ресурс] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2012 .— 292 с. — ISBN 978-5-9718-0576-

2 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187010
4. Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : [монография] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2010 .— 117 с. — ISBN 978-5-9718-0483-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187008
5. Психология в области спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Каминская . — М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 80 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/588445
6. Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186131&DocQuerID=11688753&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / Л. Рогалева, В. Малкин .— М. : Спорт, 2015 .— 177 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641292
8. Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186697&DocQuerID=11688757&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=180719&DocQuerID=11688762&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=75027&DocQuerID=11688763&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Москвин В.А. Индивидуальные различия в спортивной психологии : хрестоматия / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 131 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246884&DocQuerID=11688764&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
12. Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] : [монография] / В.К. Сафонов .— М. : Спорт, 2017 .— 288 с. — Библиогр.: с. 237-245 .— ISBN 978-5-906839-90-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641264
13. Уляева Л.Г. Психология физической культуры ; Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : рабочая тетр. по дисциплинам : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Дашинимаева А.Ц. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. психологии. - М., 2015 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=252754&DocQuerID=11688768&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

2) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

3) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).

Сайт научного журнала «Методология и история психологии» (mhp-journal.ru).

Научные статьи по психологии, а также аннотации содержания ведущих журналов по психологии Американской психологической ассоциации на русском языке (psyoline.net).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления 49.03.04 Физическая культура Профиль: ««Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения **модуля «*Психология*»: 6 семестр очной формы обучения и 5,6 семестры заочной формы обучения**.

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – ***экзамен***.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре по теме: «*Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки».	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
2	*Выступление на семинаре по теме: «*Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта ».	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
3	*Выступление на семинаре по теме:* «Взаимоотношения в системах «тренер -спортсмен», «спортсмен - спортсмен»	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
4	*Выступление на семинаре по теме:* «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика»	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
5	*Ответы на вопросы к собеседованию*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*2*5=10*
6	*Написание реферата по одной из тем*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5* 3=15*
7	*Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности.*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
8	*Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
9	*Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*
10	*Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».*	*С1-5нед. С 16-17 нед*	*5*

11	*Посещение занятий*		*5*
	Экзамен	***С 19 нед***	*30*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Ответы на вопросы к собеседованию*	*2*5=10*
2	*Написание реферата по одной из тем*	*5* 3=15*
3	*Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности»*	*5*
4	*Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины*	*5*
5	*Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена*	*5*
	Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».	*5*

заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре по теме: «*Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки».		*5*
2	*Выступление на семинаре по теме: «*Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта ».		*5*
3	*Выступление на семинаре по теме:* «Взаимоотношения в системах «тренер -спортсмен», «спортсмен - спортсмен»		*5*
4	*Выступление на семинаре по теме:* «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика»		*5*
5	*Ответы на вопросы к собеседованию*		*2*5=10*
6	*Написание реферата по одной из тем*		*5* 3=15*
7	*Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности.*		*5*
8	*Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины*		*5*
9	*Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена*		*5*
10	*Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».*		*5*
11	*Посещение занятий*		*5*
	Экзамен		*30*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Ответы на вопросы к собеседованию*	*2*5=10*
2	*Написание реферата по одной из тем*	*5* 3=15*
3	*Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности»*	*5*
4	*Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины*	*5*
5	*Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена*	*5*
	Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Психологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.19 ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *6 семестр очной и 5,6 семестр заочной формы обучения*

3.Цель освоения дисциплины (модуля): изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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**	*6*	*5,6*
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*6*	*4,5*
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	*6*	*4,5*
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки**	*6*	*4,5*

	физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	*6*	*4,5*

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины «**Психология физической культуры и спорта»** составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	Раздел1.Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	**6**	2	4	6		
2	*Раздел2.* Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	**6**	2	4	6		
3	*Раздел3.* Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	**6**	2	4	6		
4	*Раздел4.* Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	**6**	2	5	6		
5	*Раздел5.* Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	**6**	2	5	7		
	Итого часов:	**72**	**10**	**22**	**31**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
I	Раздел1.Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	**4,5**	2	2	10		
2	*Раздел2.* Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	**4,5**		1	10		
3	*Раздел3.* Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	**4,5**		1	10		
4	*Раздел4.* Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	**4,5**		2	10		
5	*Раздел5.* Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	**4,5**		2	13		
Итого часов:		**72**	**2**	**8**	**53**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.20 История физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИФКСиОО
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИФКСиОО
Трескин Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, профессор кафедры ИФКСиОО

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины ***История физической культуры и спорта*** является: изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина История физической культуры и спорта входит в Блок 1 обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

- является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: Философия, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика физической культуры и спорта / Педагогическая практика, Тренерская практика;
- итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-5 УК-5.1	***Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах*** **Знать**: Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные	*2*	*2*

УК-5.2 УК-5.3.	традиции и основы межкультурной коммуникации **Уметь**: Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции **Владеть**: Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах		
ОПК-6 ОПК-6.1.	***Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни*** **Знать**: Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни	*2*	*2*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	**2**	**8**	**21**		
2	История ФКиС России	2	**2**	**10**	**24**		
3	История МСиОД	2	**2**	**8**	**22**		
	Итого часов: 108		**6**	**26**	**67**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	1	1	2	**30**		
2	История ФКиС России	1	2	1	**31**		
3	История МСиОД	1	1	1	**30**		
Итого часов: 108			**4**	**4**	**91**	**9**	**экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к экзамену

Введение в предмет

1. Что изучает история физической культуры и спорта? Каков ее предмет?
2. Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу изучения истории физической культуры и спорта?
3. Назовите основные периоды и источники истории физической культуры и спорта.
4. В чем состоит значение истории ФКиС для подготовки специалистов в этой области?
5. Каковы структура и содержание учебника истории ФКиС?

Всеобщая история физической культуры

1. Какие существовали взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?
2. Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?
3. Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?
4. Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?
5. Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и

Афинах?
6. Где, как и когда проводились олимпийские праздники и другие древнегреческие игры? В чем их общественное значение?
7. Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?
8. Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, скульпторов и поэтов?
9. Каковы причины упадка физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме? В чем он проявлялся?
10.Каковы особенности развития физической культуры в средние века?
11.Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию в различных регионах мира?
12.Каким было содержание физической подготовки феодалов? В чем значение рыцарских турниров?
13.Какие игры получили распространение в средние века?
14.Как народные массы использовали физические упражнения и игры в борьбе за свои интересы?
15.Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?
16.Каковы особенности развития физической культуры в период средневековья в различных регионах земного шара? (Азия, Африка, Америка, Австралия, Европа).
17.Каковы взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?
18.Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий?
19.Дайте краткую характеристику особенностей развития физической культуры и спорта с середины XVII века до начала XX века.
20.Как рассматривались вопросы физического воспитания в педагогических и философских теориях в странах Западной Европы в XVIII и XIX веков? Что в них общего и различного?
21.Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?
22.Почему в странах континентальной Европы (Германия, Франция, Швеция) задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США - спорта и игр?
23.Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получивших наибольшее распространение в странах мира в конце XIX века.
24.Какие причины лежат в основе возникновения самостоятельных рабочих спортивных организаций?
25.В чем причина разделения спорта на любительский и профессиональный в Новое время?
26.Какие исторические условия определили появление гимнастических организаций «Сокол»? В чем сущность Сокольского движения?
27.Что такое рекреационное движение в области физической культуры и спорта?
28.Что нового внес в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?
29. Какие формы и методы работы скаутских организаций,

предпринимательских спортивных клубов и Союза христианской молодежи Вы знаете?
30.В чем проявилась милитаризация физического воспитания и спорта в странах мира в годы I Мировой войны? В чем сущность метода Ж. Эбера?
31.Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX и в начале XX века?
32.Назовите основные исторические факторы, которые оказали большое влияние на развитие физической культуры и спорта в первой половине XX века.
33.Назовите основные направления развития физической культуры и спорта в Германии, США, Италии, Японии и в других странах накануне II Мировой войны.
34.Дайте характеристику развитию рабочего спорта в Чехословакии, Финляндии, Германии в первой половине XX века.
35.Как повлияли итоги I Мировой войны на постановку физического воспитания в школах зарубежных стран?
36.В чем сущность естественной школьной гимнастики К. Гаульгофера, М. Штрайхер и основной гимнастики Н. Бука?
37.Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
38.Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?
39.Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?
40.Назовите особенности развития физической культуры в странах Африки, Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.
41.Какие основные черты характеризуют развитие физической культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?
42.Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?
43.Как развивается олимпийских спорт, «спорт для всех», церковный, рабочий, профессиональный спорт в зарубежных странах во второй половине XX века?
44.Каковы достижения зарубежных стран на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх во второй половине XX - начале XXI вв.?
45.«Спорт для всех». Дайте характеристику этому явлению.
46.Какие страны мира особенно преуспели в развитии спорта в последнее десятилетие? Как Вы думаете, в чем причина этого успеха?
47.Коммерциализация современного спорта.

История физической культуры и спорта России

1. Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания? Какова связь этой системы с трудом, военным делом и бытом народа?
2. В чем своеобразие физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве?
3. В чем основные различия развития физической культуры народных масс и господствующего класса?
4. Как рассматривались вопросы физического воспитания в медицинской

(Авиценна) и педагогической (Славинецкий) литературе в период раннего феодализма?
5. Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?
6. С какого времени, и в каких учебных заведениях России вводится физическая подготовка как обязательный предмет?
7. Как складывалась и развивалась система физической подготовки в русской армии?
8. Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв.? Какое отражение они нашли в литературе, поэзии, искусстве?
9. Какие причины лежат в основе развития спорта и игр в быту дворянства России XVIII-XIX вв.? Назовите виды спорта, игры и методические пособия к ним.
10.Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков) и философско-публицистической (А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, А.Н. Герцен) литературе?
11.Как происходило развитие идейно-теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский) и естественнонаучных (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.А. Дементьев) основ физического воспитания?
12.Раскройте учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и расскажите о его педагогической деятельности.
13.Как было организовано физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века?
14.Какие причины лежат в основе возникновения современных видов спорта в России и создания спортивных клубов?
15.Как шло развитие теории и методики физического воспитания и спорта (В.В. Гориневский, В.Е. Игнатьев, В.П. Пирусский, Б. Котов, Н. Панин) в начале XX века.
16.Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России? Назовите лучших спортсменов-пионеров русского спорта.
17.Какое участие принимала Россия в создании МОК и проведении первых Олимпийских игр?
18.Как выступали спортсмены России на Олимпийских играх и в других международных соревнованиях?
19.Назовите причины проведения Всероссийских Олимпиад.
20.Каково было состояние спортивно-гимнастического движения в России накануне Февральской революции?
21.Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в нашей стране после победы большевиков?
22.Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?
23.В чем состояла суть постановлений ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. и ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г.?
24.В чем проявилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?

25.Какое значение имели и с какой целью вводились комплексы ГТО и другие военно-прикладные нормативы и значки в 30-е г.?
26.Как происходило и какие трудности испытывало физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в 20-е и 30-е гг.?
27.Каковы были достижения советских спортсменов в эти годы? Когда и почему было введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта»?
28.Какое значение для развития физкультурного движения имела Всесоюзная Спартакиада 1928 г.?
29.Назовите имена ведущих отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы.
30.Какое влияние оказало создание административной системы и возникновение культа личности Сталина на состояние физической культуры и спорта в конце 30-х гг.?
31.Каковы особенности участия советских спортсменов в международных соревнованиях в 20-е и 30-е гг.?
32.Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР в годы II Мировой войны?
33.Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны?
34.Приведите примеры мужества и героизма, проявленные советскими спортсменами на фронтах Войны.
35.Как происходило дальнейшее развитие и восстановление массового физкультурного движения, и повышение мастерства спортсменов в послевоенные годы?
36.Как развивалась наука о физическом воспитании и спорте в послевоенный период?
37.Какие изменения произошли в развитии физического воспитания и спорта в школах и других учебных заведениях?
38.Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период? Чем это было обусловлено?
39.Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх? Каковы его итоги? Каковы основные итоги выступления наших спортсменов на Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервиля?
40.Назовите задачи, этапы и значение Спартакиад народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения.
41.В чем причины упадка популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы?
42.Как повлияли застойные явления в экономике, политике и культуре на состояние и развитие ФКиС в период «развитого социализма»?
43.Какие проблемы встали перед физкультурным движением России в связи с распадом СССР и образованием СНГ?
44.Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?
45.Когда был создан Олимпийский комитет России и каковы его задачи?
46.Где, когда и с какими результатами состоялось первое самостоятельное выступление команды Российской Федерации на Олимпийских зимних играх и Играх Олимпиад?

47.Расскажите о результатах выступлений команды России на XVII Олимпийских зимних Играх (Лиллехаммер - 94 г.) и Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г.
48.Участие российских спортсменов в XVIII Олимпийских зимних играх в Нагано (1998 г.), XIX – в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), XX – в Турине (2006 г.), XXI - в Ванкувере (2010 г.), XXII - в Сочи (2014 г.) и Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – в Пекине (2008 г.), XXX - в Лондоне (2012 г.), XXXI - в Рио-де-Жанейро (2016 г.).
49.Что предпринимается правительством РФ, Федеральным Агентством РФ в вопросах укрепления здоровья населения, роста авторитета российского спорта на международной арене?
50.Как готовилась Россия к XXII Олимпийским зимним Играм 2014 и Играм XXXI Олимпиады 2016 г.?
51.Анализ выступления сборных команд РФ на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних Играх 2014?
52.Сочи – столица XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

История международного спортивного и олимпийского движения

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного спортивного и олимпийского движения?
2. Назовите основные виды спорта и международные спортивные объединения конца XIX и начала XX века.
3. На каком конгрессе был создан МОК, принята Хартия и определены сроки проведения Игр первой Олимпиады.
4. Какова роль П. де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?
5. Какие виды спорта входили в программу Игр I Олимпиады современности? Спортсмены каких стран наиболее успешно выступали на этих Играх? Назовите их имена.
6. В чем значение Игр I Олимпиады современности для дальнейшего развития олимпийского движения.
7. Где проходили Игры Олимпиад до начала I Мировой войны? Что характерно для этих Игр? Назовите имена наиболее выдающихся спортсменов (1896-1912 гг.)
8. Какое влияние оказала международная обстановка первой половины XX века на МСиОД?
9. Какие новые МСФ и новые формы проведения Игр и соревнований возникли в первой половине XX века?
10.Расскажите об Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх в период между I и II Мировыми войнами.
11.Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр первой половины XX века.
12.Как шло развитие международного рабочего спортивного движения в первой половине XX века?
13.Назовите имена президентов МОК конца XIX - первой половины XX века. Какова их роль в развитии олимпийского движения.
14.Что Вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?

15.Какие вопросы рассматривались на Олимпийских конгрессах первой половины XX века?
16.Расскажите об истории создания и содержании «Оды спорту».
17.Какие изменения произошли в развитии международного спортивного движения после II Мировой войны? Чем они были вызваны?
18.Какие факты свидетельствуют о расширении международного спортивного движения в послевоенный период?
19.Назовите крупнейшие международные спортивные соревнования второй половины XX века. Дайте им характеристику.
20.Игры Доброй воли. Как они возникли, какие задачи решали, какова их судьба?
21.Что изменилось в программе Олимпийских игр в последнее десятилетие?
22.Что входит в содержание понятий «олимпизм», «олимпийское движение», «Олимпийские игры»?
23.Расскажите о соотношении спортивных сил на Играх Олимпиад в конце 40-х – начале 90-х гг. С чем связаны изменения соотношений этих сил?
24.Какие кризисные явления наметились в международном Олимпийском движении в начале 70-х годов? С чем они были связаны?
25.Что Вы знаете о бойкоте в международном олимпийском движении?
26.Назовите президентов МОК второй половины XX века. Каков их вклад в развитие международного олимпийского движения?
27.В чем состоят основные итоги X, XI, XII Олимпийских конгрессов?
28.Олимпийские зимние игры 50-х - 80-х годов. Расскажите, как страны мира выступали в них.
29.Что изменилось в Олимпийском движении в начале 90-х годов? Какие события вызвали эти изменения?
30.Расскажите об итогах Игр в Альбервилле - 92 г. и Барселоне - 92 г.
31.Чем вошли в историю международного олимпийского движения XVII Олимпийские зимние игры в Лиллехаммере в 1998 г.? Как выступали в них страны мира?
32.Расскажите об Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) - 2000 г.
33.Как прошли Олимпийских зимние игры от Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 г. до Ванкувера в 2010 г. Какова динамика расстановки сил по итогам Игр?
34.Дайте анализ Игр Олимпиад от Афин (Греция, 2004 г.) до Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.)
35.Что Вы знаете о современных региональных играх? Какую роль они играют в развитии международного спортивного и олимпийского движения?
36.АНОК - дайте характеристику этой организации.
37.АМСФ. Что Вы знаете о ее деятельности?
38.Современный МОК. Дайте характеристику его состава, содержанию деятельности.
39.Олимпийская Хартия. Что Вы знаете о ней?
40.Шестой президент МОК М. Килланин. Какой вклад он внес в развитие международного олимпийского движения?
41.Х.А. Самаранч - седьмой президент МОК. Каковы заслуги его

в развитии международного олимпийского движения?
42.Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Расскажите, что предпринимается для их решения.
43.Каковы итоги более чем 100-летнего развития Олимпийского движения?
44.Явления коррупции в МОК и международном спорте. Что предпринимается в борьбе с ними?
45.Дайте анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних игр в Ванкувере (2010 г.). Какова расстановка сил по итогам Игр?
46.Ж. Рогге – восьмой президент МОК.
47.Расскажите о Паралимпийских и других международных Играх людей с ограниченными возможностями.
48.Томас Бах - девятый президент МОК.
49.Что Вы знаете о получении г. Сочи права проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр?
50. Итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних игр в Сочи (2014 г.).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— 2-е изд., с изм. и доп. — М. : Спорт : Человек, 2017 .— 432 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-97-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641192
2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин; Н.Ю. Мельникова .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 392 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/279287
3. Томилин, К. Г. История физической культуры : учебное пособие : [16+] / К. Г. Томилин ; Сочинский государственный университет, Кафедра физической культуры и спорта. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618380

б) Дополнительная литература:

1. История физической культуры и спорта : антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187987&DocQuerID=11688797&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. История физической культуры и спорта : антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193306&DocQuerID=11688797&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учеб. в образоват. учреждениях, реализирующих образоват. прогр. высш.

проф. образования, проф. подгот. по дисциплине "Ист. физ. культуры и спорта" : рек. федер. гос. бюджет. образоват. учреждением высш. проф. образования "Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена" / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 392 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=209808&DocQuerID=11688797&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО http://history.sportedu.ru
2. Официальный сайт МОК https://www.olympic.org/
3. Официальный сайт ЦОА http://coa.sportedu.ru/
4. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта
5. Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» http://op-tours.ru/
6. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru) Режим доступа: свободный

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система (elibrary.ru) Режим доступа: с использованием логина и пароля

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru) Режим доступа: с использованием логина и пароля

Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система (infosport.ru) Режим доступа: открытый

Библиотека «Куб» (https://www.koob.ru/) электронный образовательный ресурс Режим доступа: свободный

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru) Режим доступа: свободный

Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru) Режим доступа: свободный

Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru) Режим доступ: свободный

Международный олимпийский комитет– профессиональная база данных (https://olympics.com/) Режим доступ: свободный

Центральная Олимпийская Академия - профессиональная база данных https://coa.gtsolifk.ru/)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых и (или) индивидуальных консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «История физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории физической культуры, спорта и Олимпийского образования
Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очная и заочная формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС	*5*	*9*
2.	Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ	*8*	*9*
3.	Контрольная работа 3 История МСиОД	*11*	*9*
4.	Тестирование	*14-17*	*10*
5.	Опрос 1 Всеобщая История ФКиС	*6*	*4*
6.	Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ	*9*	*4*
7.	Опрос 3 История МСиОД	*12*	*4*
8.	Доклад, презентация	*5-16*	*7*
9.	Реферат	*10-17*	*9*
10.	Учебные задания (Таблицы)	*5-14*	*15*
11.	***Экзамен***	*20*	*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Доклад, презентация	*7*
2	Реферат	*9*
3	Учебные задания (Таблицы)	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.20 История физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 2 семестр очная и заочная формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины: изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности.

История физической культуры и спорта реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекст; ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	**2**	**8**	**21**		
2	История ФКиС России	2	**2**	**10**	**24**		
3	История МСиОД	2	**2**	**8**	**22**		
	Итого часов: 108		**6**	**26**	**67**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	1	1	2	**30**		
2	История ФКиС России	1	2	1	**31**		
3	История МСиОД	1	1	1	**30**		
Итого часов: 108			**4**	**4**	**91**	**9**	**экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025г.

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМОФКиС;
Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РСФСР

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.О.13

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП и реализуется в III и IV семестре очной формы обучения. На заочной форме обучения дисциплина читается в V и VI семестре.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.08- физическая культура и спорт
Б1.О.09- анатомия человека;
Б1.О.32- Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения*:*

Б1.О.22 Теория спорта;

Б2.О.01(У) Педагогическая практика

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения (курс)
1	2	3	6
ОПК-1	*Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста*		
ОПК-1.1 \ ОПК-1.2.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	*3* *4*	*5* *5*
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*	*3*	*5*
ОПК-3.1. ОПК-3.2.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий Умеет подбирать средства, методы и приемы	*4*	*5*

	различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		
ОПК-4	*Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта*		
ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	*3*	*5*
ОПК-9	*Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся*		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	*3*	*5*
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*4*	*5*
ОПК-14	*Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса*		
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	*3*	*5*

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часов**.

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестрам*) Форма промежуточ – ной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6		7
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характерис-тика физической культуры	III	10	6	4		
1.	Предмет теории и методики физической кульры и отправные определения понятий		2	2	1		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, её компоненты (виды, разновидности) в обществе		2		1		
3.	Система физической культуры в обществе		2	2	1		
4.	Общие и специфические функции физической культуры		2		0,5		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции её современного развития		2	2	0,5		
1.	**Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания** *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы* Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	III	10	12	30 4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании		2	2	4		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2				

4.	*Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания* Основы обучения двигательным действиям		2		4		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей		2	2	4		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей				4		
7.	Воспитание выносливости			2	2		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения			2	2		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				2		
10	*Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании* Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	2		
	Итого за 3 семестр: 72		**20**	**18**	**34**		**Зачет**
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры	IV	12	14	37		**Курсовой проект**
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста		2	2	7		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста		2	2	6		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи		2	2	6		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся		2	2	6		

5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста		2	2	6		
6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры		2	4	6		
						9	Экзамен
	Итого за 4 семестр: 72		**12**	**14**	**37**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144		**32**	**32**	**71**	**9**	

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестрам*) Форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	4	**2**	**2**	**28**		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий	4	2		6		

2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, её компоненты (виды, разновидности) в обществе	4			6		
3.	Система физической культуры в обществе	4			6		
4.	Общие и специфические функции физической культуры	4			6		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции её современного развития	4		2	4		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы*	4	**2**	**8**	**66**		
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	4			6		
2.	Средства и методы в физическом воспитании	4		2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	4	2		6		
	Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания	4			6		
4.	Основы обучения двигательным действиям	4			6		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	4			6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей	4		2	6		
7.	Воспитание выносливости	4			6		

8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	4			6		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания	4			6		
10	*Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании*	4					
	Формы построения занятий в физическом воспитании	4		2	3		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании	4		2	3		
							Зачет
	Итого за 4 семестр: 108		**4**	**10**	**94**		**Зачет**
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры. Проектная деятельность	5		**2**	**8**		**Курсовой проект**
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	5			2		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста	5			1		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	5			1		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	5			1		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	5		2	3		

1.	**Часть IV.Теория и методика спорта** *Раздел 1. Введение в теорию спорта* Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	**2**	**4**	**11** 1		
2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия функциони- рования в обществе; тенденции развития	5	2		1		
3.	*Раздел 2. Теория спортивных соревнований* Соревнование как основа специфики спорта	5			1		
4.	Основы системы спортивных соревнований	5		2	1		
5.	*Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена* Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5			1		
6.	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	5			1		
7.	Структура спортивной тренировки	5			2		
8.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	5		2	1		
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	5			1		

10.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры	5			1		
		5				**9**	**Экзамен**
	Итого за 4 семестр: 36		**2**	**6**	**19**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144 ч		**6**	**16**	**113**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Темы контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, курсовых работ и рефератов по предмету теории и методики физической культуры**.**

5.2. Примерный перечень вопросов к зачету

К разделам: *«Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»*

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?

2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?

3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?

4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?

7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?

8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-пролонгирующей,

- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),

- спортивной,

- оздоровительно-рекреативной,

- оздоровительно-реабилитационной,

- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу: *«Общие основы теории и методики физического воспитания»*

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

К разделам: *«Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»*

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?

2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?

3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?

4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?

7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?

8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-пролонгирующей,

- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),

- спортивной,

- оздоровительно-рекреативной,

- оздоровительно-реабилитационной,

- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу: *«Общие основы теории и методики физического воспитания»*

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите

классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

К разделу: *«Общие основы теории и методики физического воспитания»*

33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательно - координационных способностей и их компонентов.

34. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

К разделу *"Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "*

46. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

57. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

58. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

59. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

60. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

61. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

К подразделу: ***«Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»***

63. Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

64. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

65. Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

66. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

67. По каким этапам развертывается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

68. В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании

рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

А) Основная литература:

1.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704139

2.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев .— 4-е изд. — Москва : Спорт, 2021 .— 521 с. https://lib.rucont.ru/efd/739883

3.Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 7-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 345 с. https://lib.rucont.ru/efd/727768

Б) Дополнительная литература:

1. Введение в теорию физической культуры : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / под общ. ред. Л.П. Матвеева. - Москва: ФиС, 1983. - 128 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=9292&DocQuerID=11516127&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2.Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. - Москва: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81362&DocQuerID=11516131&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3.Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. - М.: ФиС, 1985. - 192 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=6071&DocQuerID=11516137&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : [пер. с англ.] / Купер Кеннет. - Москва: ФиС, 1987. - 190 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=32350&DocQuerID=11516146&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - Москва: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11516148&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - Изд. 2-е, испр. доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. Ч. 1: Введение в общую теорию физической культуры. - 177 с. - Библиогр.: с. 165-166, в конце гл. - ISBN 5-89022-092-6. - беспл. - 300.00. - 100.00. - 1.00 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78612&DocQuerID=11516148&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=172870&DocQuerID=11516148&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССр : [в 2 т.] / под. общ. ред.: Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. - 303 с.: ил. - 0.94 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=64887&DocQuerID=11516152&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Шолих, М. Круговая тренировка: теорет., метод. и организац. основы од. из соврем. форм использования физ. упражнений в шк. и спортив. тренировке / М. Шолих ; [пер. с нем Л.М. Мирского] ; под общ. ред. Л.П. Матвеева. - 2-е изд. - Москва: Спорт, 2021. - 212 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=355633&DocQuerID=11516155&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

https://gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс https://www.mediasphera.ru/.

Электронная библиотека Grebennikon - https://grebennikon.ru/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).
2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся тренерского факультета 2 курс, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (очная форма)
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	4-18 неделя	30
2.	Выступление на семинарских занятиях	2-18 неделя	20
3.	Рубежный контроль №1	8 неделя	10
4.	Посещение занятий	2-18 неделя	20
5.	Сдача зачета	По расписанию	20
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК»*	*5*
2	*Выступление на семинаре* «Средства и методы в физическом воспитании »	*10*
3	*Дополнительное тестирование по теме «*Основы обучения двигательным действиям»	*5*
4	*Написание реферата по теме «*Основы воспитания физических качеств»	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся тренерского факультета 2 курс, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр (очная форма)
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

IV. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	29-42 неделя	12
2.	Выступление на семинарских занятиях	29-42 неделя	14
3.	Рубежный контроль №2 Рубежный контроль №3	37 неделя 42 неделя	10 8
4.	Практическое задание «Рабочий план по физической культуре на учебную четверть (триместр)»	41 неделя	8
5.	Практическое задание «План-конспект урока по физической культуре»	41 неделя	5

5.	Посещение занятий	23-42неделя	13
6.	Сдача экзамена	По расписанию	30
	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу(модулю)* «Планирование и контроль в физическом воспитании»	*5*
2	*Выступление на семинаре* «Формы построения занятий в физическом воспитании»	*10*
3	*Дополнительное тестирование по теме* «Общие основы теории и методики физического воспитания»	*5*
4	*Написание реферата по теме* «Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры»	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся тренерского факультета воспитания 3 курс, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (заочная формы обучения)

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр (заочная форма)
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	4
2.	Выступление на семинарских занятиях	21
3.	Рубежный контроль №1 Рубежный контроль №2 Рубежный контроль №3	8 8 5
4.	Практикум №1 (рабочий план на четверть) Практикум №2 (план-конспект урока)	5 3
5.	Посещение занятий	16
6.	Сдача экзамена	30
	Итого	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК»*	*5*
2	*Выступление на семинаре* «Средства и методы в физическом воспитании»	*10*
3	*Дополнительное тестирование по теме «*Основы обучения двигательным действиям»	*5*
4	*Написание реферата по теме «*Возрастные и некоторые избирательно -профилированные аспекты теории и методики физической культуры»	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 часа, 4 зачетные единицы.

2. Семестры освоения дисциплины: 3 семестр (зачет) 4 семестр (экзамен)– очная форма обучения; 5 и 6 семестр (экзамен) - заочная форма обучения.

Целью освоения дисциплины: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**6**
ОПК-1	*Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста*		
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*3*	*5*
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	*4*	*5*
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	*3*	*5*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий		
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*4*	*5*
ОПК-4	*Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта*		
ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	*3*	*5*
ОПК-9	*Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся*		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	*3*	*5*
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*4*	*5*
ОПК-14	*Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса*		
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения	*3*	*5*

	подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования		

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единиц**, 144 **академических часов**.

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестрам*) Форма промежуточ – ной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6		7
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характерис-тика физической культуры	III	10	6	4		
1.	Предмет теории и методики физической кульры и отправные определения понятий		2	2	1		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, её компоненты (виды, разновидности) в обществе		2		1		
3.	Система физической культуры в обществе		2	2	1		
4.	Общие и специфические функции физической культуры		2		0,5		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции её современного развития		2	2	0,5		
1.	**Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания** *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы* Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	III	10	12	30 4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании		2	2	4		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2				
4.	*Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания* Основы обучения двигательным действиям		2		4		

5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей		2	2	4		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей				4		
7.	Воспитание выносливости			2	2		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения			2	2		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				2		
10	*Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании* Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	2		
	Итого за 3 семестр: 72		**20**	**18**	**34**		**Зачет**
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры	IV	12	14	37		**Курсовой проект**
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста		2	2	7		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста		2	2	6		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи		2	2	6		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся		2	2	6		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста		2	2	6		

6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры		2	4	6		
						9	Экзамен
	Итого за 4 семестр: 72		**12**	**14**	**37**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144		**32**	**32**	**71**	**9**	

Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестрам*) Форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	5	6	7		8
	Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры	4	**2**	**2**	**28**		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий	4	2		6		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, её компоненты (виды, разновидности) в обществе	4			6		
3.	Система физической культуры в обществе	4			6		

4.	Общие и специфические функции физической культуры	4			6		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденции её современного развития	4		2	4		
	Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы*	4	**2**	**8**	**66**		
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания	4			6		
2.	Средства и методы в физическом воспитании	4		2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	4	2		6		
	Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания	4			6		
4.	Основы обучения двигательным действиям	4			6		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей	4			6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей	4		2	6		
7.	Воспитание выносливости	4			6		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения	4			6		

9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания	4			6		
10	*Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании*	4					
	Формы построения занятий в физическом воспитании	4		2	3		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании	4		2	3		
							Зачет
	Итого за 4 семестр: 108		**4**	**10**	**94**		**Зачет**
	Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры. Проектная деятельность	5		**2**	**8**		**Курсовой проект**
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	5			2		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста	5			1		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	5			1		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся	5			1		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	5		2	3		
1.	**Часть IV.Теория и методика спорта** *Раздел 1. Введение в теорию спорта*	5	**2**	**4**	**11**		

	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия				1		
2.	Сущность спорта, его функции, формы и условия функциони-рования в обществе; тенденции развития	5	2		1		
3.	*Раздел 2. Теория спортивных соревнований* Соревнование как основа специфики спорта	5			1		
4.	Основы системы спортивных соревнований	5		2	1		
5.	*Раздел 3. Основы системы подготовки спортсмена* Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5			1		
6.	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	5			1		
7.	Структура спортивной тренировки	5			2		
8.	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	5		2	1		
9.	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	5			1		
10.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры	5			1		

		5				**9**	**Экзамен**
	Итого за 4 семестр: 36		**2**	**6**	**19**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144 ч		**6**	**16**	**113**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.22 Теория спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМОФКиС;
Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РСФСР.

Рецензент:
Цыганков Эдуард Сергеевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Цель освоения дисциплины (модуля)

Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

1. **Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория спорта» относится к обязательной части ОПОП и реализуется в 4 и 5 семестре очной формы обучения и в 5 и 6 семестре заочной формы обучения.

Изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по «Теории спорта» (как одного из основных компонентов физической культуры).

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.11- физиология человека;

Б1.О.13- биохимия человека;

Б1.О.21 – теория и методика физической культуры;

Б1.О.32- Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

Дисциплина «Теория спорта» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения*:*

Б1.В.ДВ.01.12 Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	6
ОПК-1	*Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста*		
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*4*	*6*
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	*5*	*6*
ОПК-2	*Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования*		
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах	*4*	*6*

ОПК-2.2.	спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	*5*	*6*
ОПК-4 ОПК-4.1.	*Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта* Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	*4*	*5*
ОПК-9 ОПК-9.1. ОПК-9.2.	*Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся* Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*4* *5*	*6* *6*
ОПК-14 ОПК-14.1.	*Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса* Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	*4*	*6*

3. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежу-точной аттестации *(по семестрам)*
		1 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	7	8	9	10	11
Раздел 1	***Введение в теорию спорта***						
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	4	2	2	10		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития	4	2	4	10		
3	Соревнование как основа специфики спорта	4	2	2	10		
4	Основы системы спортивных соревнований	4	2	2	10		
Раздел 2	***Основы системы подготовки спортсмена***						
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	4	2	2	10		
	Итого за 4 семестр: 72		**10**	**12**	**50**		**Зачет**
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	5	4	20	1		
Раздел 3	***Построение спортивной подготовки***						

7	Структура спортивной тренировки	5	6	10	1		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	5	2	10	1		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	5	2	4	2		
	Итого за 5 семестр: 72		**14**	**44**	**5**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144 ч		**24**	**56**	**55**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№п/п	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Форма промежу-точной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	2	3	5	6	7	8	9
Раздел 1	***Введение в теорию спорта***						
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	2		8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития	5		2	8		
3	Соревнование как основа специфики спорта			2	6		
4	Основы системы спортивных соревнований	5			12		
Раздел 2	***Основы системы подготовки спортсмена***						
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5		2	12		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы	5			34		

	методики)						
Раздел 3	***Построение спортивной подготовки***						
7	Структура спортивной тренировки	5	2		24		
	Итого за 5 семестр: 108		**4**	**6**	**98**		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6		2	13		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6		2	10		
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
	Итого: 144 ч		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы для зачета

1. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
2. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.
3. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?
4. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
5. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно

соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.

6. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.

7. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?

8. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?

9. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?

10. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?

11. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?

12. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:

13. - принципов максимизации и углубленной специализации,

14. - принципов предельной непрерывности и цикличности,

15. - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,

16. - принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,

17. - принципа относительной избирательности я единства различных сторон подготовки спортсмена.

18. Значение терминов «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивная деятельность», «спорт».

19. Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

20. Тенденции развития спорта в современных условиях.

21. Социальные функции спорта.

22. Эталонная и эвристическая функция спорта.

23. Воспитательная функция спорта.

24. Оздоровительная функция спорта.

25. Эстетическая функция спорта, спорт как зрелище.

26. Коммуникативная функция спорта.

27. Экономическая функция спорта.

28. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

29. Обоснование и особенности практической реализации принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

30. Средства спортивной подготовки. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.

31. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.

32. Общая характеристика методов спортивной тренировки.

33. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, используемых при направленном развитии двигательных способностей.

34. Игровой метод и соревновательный метод. Особенности их использования для решения различных задач в спортивной тренировке.

Вопросы для экзамена

1. Виды (разделы) подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Двигательные способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость), их разновидности, физиологические и биохимические механизмы.

2. Силовые способности (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и их характеристика.

3. Скоростные способности (латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость и частота движений) и их характеристика.

4. Выносливость (общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая и координационная выносливость; аэробная и анаэробная выносливость) и ее характеристика.

5. Координационные способности их разновидности и характеристика.

6. Гибкость (общая и специальная; активная и пассивная; динамическая и статическая) и ее характеристика.

7. Факторы, определяющие выбор величины и характера нагрузки в процессе физической подготовки.

8. Основы направленного развития двигательных способностей и каждой их разновидности.

9. Методика повышения уровня собственно силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости;

10. Методика сокращения латентного времени простых и сложных двигательных реакций, методика повышения быстроты движений,

11. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

12. Методика направленного развития координационных способностей (способности дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движения, способности выполнять точные движения в условиях дефицита времени, способности к точному выполнению длительных по времени движений, способности воспринимать и чувствовать пространство и время).

13. Традиционные и современные методы направленного развития

гибкости спортсмена.

14.Планирование специальной физической подготовки.

15.Контроль уровня специальной физической подготовленности.

16.Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?

17.По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки?

18.Какие разновидности микроциклов используются в спортивной тренировке и какие факторы обусловливают их построение?

19.Какие факторы и условия построения обусловливают мезоструктуру спортивной тренировки?

20.Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?

21.Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?

22.Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?

23.Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в

24.подготовительном периоде,

25.периоде основных соревнований,

26.переходном периоде спортивного макроцикла?

27.Какие стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена?

28. Каковы основные особенности спортивной подготовки и системы спортивных соревнований в таких стадиях?

29.Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения.

30.В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?

31. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена,

32. Какие современные требования предъявляются к полноценному использованию внетренировочных и внесоревновательных факторов в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности.

33. Какие подходы к возможны в процессе рационализации общего

режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности?

34. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. УМО в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. - 7-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 340 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342573.pdf
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11688878&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704139

б) Дополнительная литература:

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : [учебник] / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163648&DocQuerID=11688881&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: Физ. культура, 2005. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=130025&DocQuerID=11688882&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2014]. - 34 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=239552&DocQuerID=11688884&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Красников, А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / А.А. Красников. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120283&DocQuerID=11688886&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11688887&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Современная система спортивной подготовки / под ред. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. - М.: [САМ], 1995. - 446 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78895&DocQuerID=11688889&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka Электронная библиотека МГАФК (Московская государственная академия физической культуры)
http://www.lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса, 1, 2, 3 поток направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 4-5 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачет, экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Зачет

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарских занятиях	**15**
2	Текущий контроль по разделам «Предмет теории спорта, его понятия», «Функции спорта и группы видов спорта» и «Система спортивных соревнований»	**10**
3	Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»	**5**
4	Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»	**5**
5	Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»	**5**
7	Посещение занятий	**10**
8	Прочие дополнительные виды работ	**10**
	Зачет по дисциплине	**20**
	ИТОГО	**100**

Экзамен

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарских занятиях	**15**
2	Текущий контроль по теме «Физическая подготовка спортсмена»	**5**
3	Текущий контроль по теме «Техническая подготовка спортсмена»	**5**
4	Текущий контроль по теме «Тактическая подготовка спортсмена»	**5**
5	Выполнение практического задания по теме «Структура спортивной	**5**

	подготовки»	
6	Выполнение практического задания по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»	**5**
7	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»	**10**
8	Посещение занятий	**10**
9	Прочие дополнительные виды работ	**10**
	Экзамен по дисциплине	**30**
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	**Виды текущего контроля**	**Макси-мальное кол-во баллов**
1	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»	5
2	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»	5
3	Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»	5
4	Устный опрос по разделу «Структура спортивной подготовки»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/профиль Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес_
Заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Экзамен

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарских занятиях	**15**
2	Текущий контроль по теме «Физическая подготовка спортсмена»	**5**
3	Текущий контроль по теме «Техническая подготовка спортсмена»	**5**
4	Текущий контроль по теме «Тактическая подготовка спортсмена»	**5**
5	Выполнение практического задания по теме «Структура спортивной подготовки»	**5**
6	Выполнение практического задания по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»	**5**
7	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»	**10**
8	Посещение занятий	**10**
9	Прочие дополнительные виды работ	**10**
	Экзамен по дисциплине	**30**
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»	5
2	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»	5
3	Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»	5
4	Устный опрос по разделу «Структура спортивной подготовки»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.22 Теория спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 часа , 4 з.е.

2. Семестры освоения дисциплины: 4 и 5 семестр – очная форма обучения, 5 и 6 семестр – заочная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины** «Теория спорта» - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**6**
ОПК-1	*Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста*		
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	*4*	*6*
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	*5*	*6*
ОПК-2	*Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с*		

	учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования		
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	*4*	*6*
ОПК-2.2.	Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	*5*	*6*
ОПК-4	*Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта*		
ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	*4*	*5*
ОПК-9	*Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся*		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	*4*	*6*
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	*5*	*6*
ОПК-14	*Способен осуществлять методическое обеспечение*		

	и контроль тренировочного и образовательного процесса		
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	*4*	*6*

5. Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежу-точной аттестации *(по семестрам)*
		1 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	7	8	9	10	11
Раздел 1	***Введение в теорию спорта***						
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	4	2	2	10		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития	4	2	4	10		
3	Соревнование как основа специфики спорта	4	2	2	10		
4	Основы системы спортивных соревнований	4	2	2	10		
Раздел 2	***Основы системы подготовки спортсмена***						
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	4	2	2	10		

	Итого за 4 семестр: 72		**10**	**12**	**50**		**Зачет**
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	5	4	20	1		
Раздел 3	***Построение спортивной подготовки***						
7	Структура спортивной тренировки	5	6	10	1		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	5	2	10	1		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	5	2	4	2		
	Итого за 5 семестр: 72		**14**	**44**	**5**	**9**	**Экзамен**
	Всего: 144 ч		**24**	**56**	**55**	**9**	**Экзамен**

Заочная форма обучения

№п/п	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**				**Форма промежу-точной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	2	3	5	6	7	8	9
Раздел 1	***Введение в теорию спорта***						
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	2		8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития	5		2	8		
3	Соревнование как основа специфики спорта			2	6		
4	Основы системы спортивных соревнований	5			12		

Раздел 2	***Основы системы подготовки спортсмена***						
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5		2	12		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	5			34		
Раздел 3	***Построение спортивной подготовки***						
7	Структура спортивной тренировки	5	2		24		
	Итого за 5 семестр: 108		**4**	**6**	**98**		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6		2	13		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6		2	10		
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**23**	**9**	**Экзамен**
	Итого: 144 ч		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕИ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.23 Теория детско-юношеского спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры ТМОФКиС.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.О.23

Дисциплина «Теория детско-юношеского спорта» относится к дисциплинам блока 1 обязательной части ОПОП бакалавриата на очной и заочной формах обучения. Основной комплекс знаний по курсу теория детско-юношеского спорта преподается согласно учебному плану в 6 семестре очной формы обучения и в 7, 8 семестрах заочной формы обучения. Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1	***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста***		
ОПК-1 .1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	6 семестр	7 семестр
ОПК-1 .2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту		8семестр
ОПК-2	***Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий***		
ОПК-2 .1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой		7 семестр

ОПК-2 .2.	и спортом Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	6 семестр	8 семестр

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в теорию детско-юношеского спорта**	6 семестр	**2**	**2**	**8**		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	6 семестр	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	6 семестр		2	4		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	6 семестр	**8**	**10**	**42**		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	6 семестр	2		6		

2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	6 семестр	2		4		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	6 семестр		2	4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	6 семестр	2		4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	6 семестр		2	4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	6 семестр		2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	6 семестр		2	6		
2.8	Система отбора юных спортсменов	6 семестр	2		6		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	6 семестр		2	4		
	Итого часов: 72		**10**	**12**	**50**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в теорию детско-юношеского спорта**	6 семестр	**2**		**10**		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	6 семестр	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта				6		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	6 семестр		**4**	**20**		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов			2	6		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	6 семестр		2	14		
	Итого за 6 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	7 семестр		**4**	**32**		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	7 семестр			4		

2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	7 семестр		2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	7 семестр			4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	7 семестр			6		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	7 семестр			6		
2.8	Система отбора юных спортсменов	7 семестр		2	4		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	7 семестр			4		
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
	Итого часов: 72		**2**	**8**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?
3. Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.
11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?
17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?

21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.
32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.
33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?
34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?
35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта : учебное пособие для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 211 с. https://urait.ru/book/psihologicheskoe-soprovozhdenie-detsko-yunosheskogo-sporta-516163
2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184743&DocQuerID=11688904&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300510

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с. Теория и методика спорта : учеб. пособие для училищ олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и туризму / [под общ. ред.: Ф.П. Суслова, Ж.К. Холодова]. - М.: [4-й фил. Воениздата], 1997. - 415 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=80285&DocQuerID=11688909&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ.

культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=69088&DocQuerID=11688908&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Бомпа, Т.О. Подготовка юных чемпионов : [пер. с англ.] / Тудор О. Бомпа, проф. Йорк. ун-та(Торонто, Канада). - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 259 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120486&DocQuerID=11688910&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. - М.: Терра-спорт, 2003. - 207 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118578&DocQuerID=11688911&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Детская спортивная медицина: учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=56023&DocQuerID=11688913&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=47281&DocQuerID=11688914&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Система подготовки спортивного резерва / ВНИИФК. - М., 1994. - 319 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78773&DocQuerID=11688915&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Тимакова, Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза : метод. пособие / Т.С. Тимакова. - М.: Симилия, 2006. - 131 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=229849&DocQuerID=11688916&DocTypID=NULL&QF=General&P

g=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).
2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)
3) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория детско-юношеского спорт" для обучающихся тренерского факультета 3 курса (очная форма) 4 курса (заочная форма), направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения**)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр(ы) для очной формы обучения; 7,8 семестр(ы) для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

для очной формы обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «Название»* *1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»* *2. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»*	*13* *16*	*6* *6*
2	*Тест по теме/модулю (указать название).* *Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»* *Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"* *(темы):* *1. Многолетняя подготовка юных спортсменов* *2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов* *3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов*	*12* *14* *16* *18*	*6* *6* *6* *6*
3	*Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»*	*17*	*11*
4	*Нормативные основы подготовки юных спортсменов*	*15*	*11*
5	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*22*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	***Максимальное кол-во баллов***
1	*Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом*	*5*
2	*Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"*	*5*
3	*Написание реферата по темам:* *1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.*	*15*
	2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов. *3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.* *4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.* *5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.* *6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.* *7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.* *8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.* *9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.* 10. *Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.*	
4	*Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.23 Теория детско-юношеского спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2023 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы для очной и заочной формы обучения

2. Семестр освоения дисциплины: 6 семестр - очная форма обучения; 7,8 семестр – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1	***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста***		
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	6 семестр	7 семестр
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту		8 семестр
ОПК-2	***Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий***		
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	6 семестр	7 семестр
ОПК-2.2.	Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом		8 семестр

5.Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы: Занятия лекционного типа	Виды учебной работы: Занятия семинарского	Виды учебной работы: Самостоятельная работа	Виды учебной работы: Контроль	Форма промежуточно (по семестрам)
1	**Введение в теорию детско-юношеского спорта**	6 семестр	**2**	**2**	**8**		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	6 семестр	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	6 семестр		2	4		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	6 семестр	**8**	**10**	**42**		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	6 семестр	2		6		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	6 семестр	2		4		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	6 семестр		2	4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	6 семестр	2		4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	6 семестр		2	4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	6 семестр		2	4		

2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	6 семестр		2	6		
2.8	Система отбора юных спортсменов	6 семестр	2		6		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	6 семестр		2	4		
	Итого часов: 72		**10**	**12**	**50**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в теорию детско-юношеского спорта**	6 семестр	**2**		**10**		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	6 семестр	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта				6		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	6 семестр		**4**	**20**		

2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов			2	6		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	6 семестр		2	14		
	Итого за 6 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
2	**Общие основы системы подготовки юных спортсменов**	7 семестр		**4**	**32**		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	7 семестр			4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	7 семестр		2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	7 семестр			4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	7 семестр			6		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	7 семестр			6		
2.8	Система отбора юных спортсменов	7 семестр		2	4		

2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	7 семестр			4		
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
	Итого часов: 72		**2**	**8**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.24 Социология физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Гржебина Людмила Михайловна – кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии,
Балаева Ольга Евгеньевна - кандидат философских наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля): помочь студентам усвоить и осмыслить основы социологии физической культуры и спорта: характер, содержание, особенности и значение этой науки, а также пути решения социальных проблем спорта и физической культуры; обеспечить необходимые знания о методах социологического исследования социальных проблем спорта и физкультурной активности населения; дать представление об основных путях и средствах повышения физкультурно-спортивной активности детей и молодежи.

Курс реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Социология физической культуры и спорта» **Б1.О.24** относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес Дисциплина «Социология физической культуры и спорта» **Б1.О.24** опирается на уже имеющиеся знания, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Философия», «История», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «История физической культуры и спорта», «Экономика физической культуры и спорта», а также служит основой для прохождения преддипломной практики.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	7	8
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	7	8
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее	7	8

	успешную работу в коллективе		
ОПК-5	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	7	8
ОПК-5.1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения	7	8
ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения	7	8

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития	**7**	**2**	**4**	**8**		
2	Спорт в социальной структуре общества.	**7**	**2**	**5**	**8**		

3	Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью	**7**	**2**	**5**	**8**		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры	**7**	**4**	**8**	**16**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития	**9**	**0,25**	**1**	**12**		
2	Спорт в социальной структуре общества.	**9**	**0,25**	**1**	**16**		
3	Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью	**9**	**0,5**	**1**	**16**		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры	**9**	**1**	**1**	**22**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).
5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету

1) Содержание, структура, цель и задачи социологии физической культуры и спорта, ее объект и предмет.
2) Сходство и основные отличия социологии физической культуры и спорта от других наук о физической культуре и спорте.
3) Основные направления социологических исследований в сфере физической культуры и спорта.
4) Исторические аспекты развития социологии физической культуры и спорта на Западе и в России.
5) Понятие «социальная система». Условия выживания системы.
6) Общество как социальная система.
7) Классификация типов общества.
8) Понятие «социальная группа».
9) Понятие «социальный институт» и процесс институализации.
10) Основные социальные институты общества их функции.
11) Место физической культуры и спорта в социальных институтах
12) Специфика спорта как самостоятельного социального института.
13) Социальная организация и ее функции в обществе.
14) Типы социальной организации.
15) Личность как активный субъект социального взаимодействия. Теории развития личности.
16) Сущность и этапы социализации личности. Агенты и институты социализации.
17) Взаимосвязь личности и общества.
18) Социальный статус и социальная роль.
19) Роль средств массовой информации в освоении ценностей физической культуры и спорта.
20) Физическая культура личности: понятие, содержание, значение.
21) Физическая культура общества, ее состояние в нашей стране.
22) Роль и место физической культуры и спорта в образе жизни общества.
23) Социальные функции физкультурно-спортивной деятельности.
24) Специфические функции спорта высших достижений.
25) Социальная природа, исторические корни и социальный генезис

26) Отличительная характеристика спорта высших достижений от других разновидностей спорта.
27) Понятие олимпийской культуры; цели и задачи олимпийского воспитания и образования.
28) Основные направления в деятельности средств массовой информации по пропаганде ценностей физической культуры и спорта.
29) Спортивная карьера, проблема социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.
30) Проблема лидерства в спорте.
31) Дать характеристику программе конкретного социологического исследования.
32) Назовите основные разделы программы конкретно-социологического исследования. Охарактеризуйте их.
33) Назовите и охарактеризуйте типы выборки социологического исследования.
34) Основные этапы организации конкретно-социологического исследования в сфере физической культуры и спорта.
35) Общая характеристика методов исследования в социологии.
36) Преимущества и недостатки метода анализа документов.
37) Преимущества и недостатки опроса, его виды.
38) Раскрыть основные требования к составлению анкеты.
39) Раскрыть понятие репрезентативность социологического исследования.
40) Основные требования к составлению анкеты.
41) Классификация вопросов анкеты.
42) Преимущества и недостатки метода наблюдения.
43) Гипотеза, ее основное назначение.
44) Части анкета, их характеристика.
45) Классификация вопросов анкеты по содержанию

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) *Основная литература:*

1. Коршунова, Н. Е. Социология спорта : учебник : [16+] / Н. Е. Коршунова, О. В. Шатаева. – Москва : Директ-Медиа, 2022. – 228 с. : ил., табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=698772

2. Передельский, А. А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры : [12+] / А. А. Передельский. – Москва : Спорт, 2016. – 417 с. : ил. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461353

3. Социология и социология спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 034500 : рек. умо по образованию в обл. физ.

культуры и спорта / [под. общ. ред. А.А. Передельского]. - М.: Физ. культура, 2013. - 362 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=212370&DocQuerID=11688922&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

4. Бабосов, Е.М. Социология : энцикл. слов. / Е.М. Бабосов ; предисл. Г.В. Осипова. - М.: URSS: [Либроком], [2009]. - 474 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=182610&DocQuerID=11688923&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Добреньков, В.И. Социология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 040200 : рек. Умо по клас. унив. образованию / В.И. Добреньков, А.И. Кравченко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. Проект: Alma mater, 2009. - 605 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188452&DocQuerID=11688924&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Лубышева Людмила Ивановна. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Academia, 2010. - 270 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186156&DocQuerID=11688925&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» - информационная система (iq.hse.ru).
Всероссийский центр изучения общественного мнения (wciom.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Всероссийский центр изучения общественного мнения. База данных Данные опросов - ВЦИОМ-Навигатор (wciom.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Социология спорта» для обучающихся тренерского факультета 4_курса очной формы обучения, 5 курса заочной формы обучения, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес_(очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

Сроки изучения дисциплины (модуля) 7 семестр на очной и **8** семестр на заочной формах обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Презентация по теме «Теоретико-методические основы социологии физической культуры и спорта»	*2-3*	*5*
2	Презентация по теме «Спорт в социальной структуре общества»	*4-5*	*5*
3	Тестирование по темам: «Теоретико-методические основы социологии физической культуры и спорта» и «Спорт в социальной структуре общества»	*6*	*10*
4	Презентация по теме «Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью»	*7*	*5*
5	Тестирование по теме «Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью»	*8*	*10*
6	Разработка программы КСИ Разработка анкеты	*4-8*	*25*
	Написание реферата (тема согласуется с преподавателем)	*4-8*	*10*
7	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Написание реферата по теме, согласованной с преподавателем	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.24 Социология физической культуры»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

Семестр(ы) освоения дисциплины: 7 семестр на очной и **8** семестр на заочной формах обучения

Цель освоения дисциплины: помочь студентам усвоить и осмыслить основы социологии физической культуры и спорта: характер, содержание, особенности и значение этой науки, а также пути решения социальных проблем спорта и физической культуры; обеспечить необходимые знания о методах социологического исследования социальных проблем спорта и физкультурной активности населения; дать представление об основных путях и средствах повышения физкультурно-спортивной активности детей и молодежи.

2. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	7	8
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	7	8
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	7	8
ОПК-5	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	7	8
ОПК-5. 1.	Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного	7	8

	социального поведения		
ОПК-5.2.	Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения;	7	8

3. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития	**7**	**2**	**4**	**8**		
2	Спорт в социальной структуре общества.	**7**	**2**	**5**	**8**		
3	Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью	**7**	**2**	**5**	**8**		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры	**7**	**4**	**8**	**16**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития	**9**	**0,25**	**1**	**12**		
2	Спорт в социальной структуре общества.	**9**	**0,25**	**1**	**16**		
3	Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью	**9**	**0,5**	**1**	**16**		
4	Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры	**9**	**1**	**1**	**22**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИН

«Б1.О.25 Экономика физической культуры и спорта**»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01. – **« Физическая культура»**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Ратникова Ирина Павловна, доцент, кандидат экономических наук, доцент кафедры Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» является:

- способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности, а также физической культуры и спорта;

- овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях;

- знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности;

- навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла ООП. опирается на знания, полученные в ходе изучения курсов истории, философии, правовые основы физической культуры, история физической культуры и спорта, международное спортивное олимпийское движение, микроэкономики, макроэкономики, международный маркетинг в физической культуре и спорте, экономика и организация внешнеэкономической деятельности, информационных технологий в экономике. Знания, приобретенные в ходе изучения «Макроэкономики», «Международное

спортивное олимпийское движение», «Правовые основы физической культуры» формируют отдельные профессиональные компетенции и готовят студента к освоению других профессиональных и профильных компетенций. Для освоения дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» студенты должны обладать знаниями по истории, истории физической культуры, социологии, психологии, педагогике и теории физической культуры, полученными при изучении дисциплин на предыдущих семестрах в пределах программы бакалавриата.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модуля), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта»

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
УК-2. 1	**Знает** алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
УК-2. 2	**Умеет** определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК -15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК-15.1	**Знает** требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК-15.2	**Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетные единицы**, 72 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в экономику физической культуры и спорта.	**5**	**2**	**2**	**4**		
2	Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**2**	**4**		
4	Отношения собственности в отрасли ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
5.	Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.	**5**	**2**	**2**	**4**		
6.	Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
7.	Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**4**	**4**		
8.	Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС	**5**		**2**	**4**		
9.	Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
10	Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**2**	**4**		
	Итоговая форма контроля	**5**					**Диф. зачёт**
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Диф. зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в экономику физической культуры и спорта.	6,7	0,2	0,5	6		
2	Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
4	Отношения собственности в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
5	Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.	6,7	0,2	1	7		
6	Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС.	6,7	0,2	1	7		
7	Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	7		
8	Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС	6,7	0,2	0,5	7		
9	Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
10	Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
	Итоговая форма контроля	**7**					**Диф. зачёт**
	Итого часов: 72		**2**	**6**	**64**		**Диф. зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модуля).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модуля) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модуля).

Промежуточной аттестацией по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта» является дифференцированный зачёт.

Перечень вопросов к дифференцированному зачёту по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта»

1. Предмет и функции экономической теории в отрасли ФКиС.

2.Виды экономических ресурсов (факторов производства), их ограниченность и необходимость эффективного использования.

3.Понятие экономической системы, виды экономических систем.

4.Сущность рынка и условия его функционирования.

5.Фукции рынка.

6.Роль конкуренции в развитии экономики. Совершенная и несовершенная конкуренция. Конкуренция в отрасли ФКиС.

7.Сущность монополии. Антимонопольное законодательство.

8.Особенности монополизации в России и антимонопольная политика РФ.

9.Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Эластичность спроса.

10.Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение. Эластичность предложения.

11.Механизм ценообразования. Функции цены.

12.Виды издержек производств, бухгалтерские и экономические издержки.

Расчет предельных издержек. Расчеты издержек в отрасли ФКиС.

13.Прибыль-доход предпринимателя. Факторы, влияющие на норму прибыли.

14.Рынок труда. Спрос и предложение труда.

15.Заработная плата – доход наемных работников. Заработная плата в отрасли ФКиС.

16.Номинальные и реальные доходы населения. Факторы, влияющие на уровень реальных доходов населения.

17.Рынок капитала.

18.Процентные ставки и инвестиции

19.Земельная рента – доход собственника земли. Цена земли.

20.Виды фирм.

21.Распределение доходов. Кривая Лоренца. Качество жизни, показатели уровня жизни населения.

22.Основные макроэкономические показатели (ВВП, ВНП, НД) и способы их расчета.

23.Сущногсть и функции денег. Содержание денежной массы.

24.Бумажные деньги. Уравнение обмена

25.Банки и их роль осуществлении денежно – кредитной политики. Пассивные и активные операции банков.

26. Природа ссудного процента и его значение в экономике.

27. Функции и формы кредита. Принципы кредитования в отрасли ФКиС.

28. Рынок ценных бумаг как составная часть финансового рынка. Виды, ценных бумаг.

29. Инфляция: причины, виды и социально – экономические последствия.

30. Содержание антиинфляционной политике правительства.

31. Безработица и ее формы в отрасли ФКиС.

32. Виды налогов и принципы налогообложения в отрасли ФКиС.

33. Предпосылки, цели и методы государственного регулирования экономического развития.

34. Государственный бюджет: доходы и расходы, проблемы их сбалансированности.

35. Дефицит госбюджета и пути его ликвидации.

36. Международное разделение труда. Формы межгосударственных экономических отношений.

37. Валютный курс и факторы, на него влияющие. Проблема конвертируемости российского рубля.

38. Внебюджетные фонды, источники их формирования и направления использования.

39.Экономический рост и развитие государства, причины и факторы влияния

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 033100 : рек. УМО по специальностям пед. образования / [М.И. Золотов [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2004. - 426 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/123905.pdf
2. Нахаева, Е. М. Организация и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие / Е. М. Нахаева, Н. В. Минина. – Минск : РИПО, 2022. – 168 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=697519
3. Экономика физической культуры и спорта : электронное учебное пособие по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» : учебное пособие : [16+] / авт.-сост. Т. С. Сусикова, Н. Р. Арбузина. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 179 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=607577

б) Дополнительная литература:

1. Васильева, Т. Н. Мировая экономика : конспект лекций / Т. Н. Васильева, Л. В. Васильев. – 4-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2021. – 161 с. : табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79505 (дата обращения: 22.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0109-6. – Текст : электронный.
2. Рыбина, З. В. Национальная экономика России : учебное пособие : [16+] / З. В. Рыбина. – 2-е изд., доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 244

с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602475 (дата обращения: 22.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1274-9. – Текст : электронный.

3. Рыбина, З. В. Диалектика многоукладной экономики России / З. В. Рыбина. – 2-е изд. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 280 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612056 (дата обращения: 22.04.2025). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1273-2. – DOI 10.23681/612056. – Текст : электронный.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru)

Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, очной формы обучения, 3 и 4 курсов заочной формы обучения направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина».

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр - очная форма обучения
7 ,8 семестры - заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выступление на семинарских занятиях	весь период	15
2	Контрольная работа по всем темам лекционного курса	11 неделя	15
3	Защита презентации	Весь период	15
4	Итоговое тестирование	16 неделя	15
5	Посещение семинарских занятий	весь период	10
6	***Дифференцированный зачет*** по дисциплине	По графику	30
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа, пропущенная студентом	6
2	Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом	10
3	Подготовка и защита презентации	10
4	Написание реферата по теме, пропущенной студентом	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХС

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта**»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:
49.03.01. – **« Физическая культура»**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет** _2_зачетные единицы.

2. ***Семестр(ы) освоения дисциплины:***

5 семестр - очная форма обучения

7 ,8 семестры - заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины: Способность определять круг экономических задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности, а также физической культуры и спорта.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта.»:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
УК-2. 1	**Знает** алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
УК-2. 2	**Умеет** определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
УК-2. 3	**Владеет** инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**

ОПК -15	Способен проводить материально-техническое оснащение занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК-15.1	**Знает** требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК-15.2	**Умеет** выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**
ОПК-15.3	**Имеет опыт** составления плана материально-технического обеспечения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**5 семестр**	**7 и 8 семестры**

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетные единицы**, 72 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в экономику физической культуры и спорта.	**5**	**2**	**2**	**4**		
2	Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**2**	**4**		
4	Отношения собственности в	**5**		**2**	**4**		

	отрасли ФКиС.						
5.	Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.	**5**	**2**	**2**	**4**		
6.	Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
7.	Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**4**	**4**		
8.	Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС	**5**		**2**	**4**		
9.	Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС.	**5**		**2**	**4**		
10	Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС.	**5**	**2**	**2**	**4**		
	Итоговая форма контроля	**5**					**Диф. зачёт**
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Диф. зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в экономику физической культуры и спорта.	6,7	0,2	0,5	6		
2	Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
3	Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
4	Отношения собственности в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
5	Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги.	6,7	0,2	1	7		
6	Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС.	6,7	0,2	1	7		
7	Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	7		

8	Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС	6,7	0,2	0,5	7		
9	Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
10	Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС.	6,7	0,2	0,5	6		
	Итоговая форма контроля	**7**					**Диф. зачёт**
	Итого часов: 72		**2**	**6**	**64**		**Диф. зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Ушакова Наталья Александровна, доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины ***Менеджмент физической культуры и спорта*** является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта » относится к базовой части профессионального цикла ООП.

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах - «История физической культуры», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Психология», «Экономика физической культуры и спорта»; изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин – «Правовые основы профессиональной деятельности».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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***	**6**	**9,10**
УК-2.1.	Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	6	9,10
УК-2.2.	Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	6	9,10
УК-6	***Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни***	**6**	**9,10**
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	6	9,10
УК-6.2.	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности	6	9,10
УК-6.3	Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	6	9,10
ОПК-10	***Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта***	6	9,10
ОПК-10.1	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в	6	9,10

	образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся		
ОПК-10.2	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся	6	9,10

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	**6**	**2**	**2**	**4**		
2	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	**6**	**2**	**2**	**4**		
3	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	**6**		**4**	**4**		
4	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	**6**	**2**	**2**	**4**		
5	Тема 5. Методы менеджмента	**6**	**2**	**4**	**4**		
6	Тема 6. Управленческое решение в менеджменте	**6**	**2**	**2**	**4**		
7	Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	**6**		**2**	**4**		
8	Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований	**6**		**2**	**6**		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную	**6**		**2**	**6**		

	подготовку						
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	**9**	**2**		**10**		
2	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	**9**		**2**	**10**		
3	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	**9**		**2**	**10**		
	Итого часов 9 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
4	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	**10**		**2**	**4**		
5	Тема 5. Методы менеджмента	**10**			**6**		
6	Тема 6. Управленческое решение в менеджменте	**10**			**6**		
7	Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	**10**			**6**		
8	Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований	**10**			**6**		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	**10**			**6**		
	Итого часов 10 семестр: 36			**2**	**34**		**Дифференцированный зачет**
Всего часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Дифференцированный зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Менеджмент физической культуры и спорта»

1. Предмет и основные понятия курса «Менеджмент ФКиС».
2. Понятия «менеджмент» и «управление», их соотношение, виды управления.
3. Функциональные разновидности менеджмента.
4. Понятие «организация», признаки организации, виды.
5. Миссия и цель организации. «Дерево целей» ФСО.
6. Понятие «физкультурно-спортивная организация», отличительные признаки.
7. Типология физкультурно-спортивных организаций по различным основаниям.
8. Понятие «управленческие отношения», их виды. Пути взаимодействия государственных и общественных органов управления ФКиС.
9. Государственные органы управления физической культурой и спортом специальной компетенции.
10. Общественные органы управления физической культурой и спортом.
11. Функции управления, понятие и классификация.
12. Методы управления в сфере ФКиС: понятие, общая характеристика.
13. Комплексное применение методов управления.
14. Взаимосвязь функций и методов управления.
15. Управленческое решение: понятие и формы принятия.
16. Специфические функции управления.

17. Менеджмент общественных организаций на примере федерации по виду спорта.

18. Перечень должностей и профессиональные стандарты работников отрасли «физическая культура и спорт».

19. Принципы спортивного менеджмента.

20. Понятие «организационная структура управления». Типы организационных структур.

21. Организационно-административные методы менеджмента.

22. Экономические и социально-психологические методы менеджмента.

23. Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.

24. Менеджмент персонала ФСО.

25. Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.

26. Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.

27. Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.

28. Организация как функция менеджмента.

29. Планирование как функция менеджмента.

30. Управленческий цикл.

31. Мотивация труда работников ФСО.

32. Особенности морального стимулирования труда работников ФСО.

33. Сущность и необходимость контроля, виды контроля.

34. Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.

35. Процесс принятия управленческого решения.

36. Виды организаций, осуществляющих спортивную подготовку, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса, критерии оценки деятельности на этапах подготовки.

37. Устав общественной организации в сфере ФКиС.

38. Современная организационная структура управления ФКиС в России.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. — 6-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие / А.В. Починкин. - М.: Спорт, 2017. - 383 с. ***https://urait.ru/book/menedzhment-fizicheskoy-kultury-i-sporta-533551***

2. Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Образования/ [Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/269986.pdf

3. Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Починкин .— М. : Спорт, 2017 .— 385 с.— ISBN 978-5-906839-55-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641213

4. Филиппов, С.С.: Менеджмент в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. проф. образования / С.С. Филиппов. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Сов. спорт, 2015. - 239 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247762&DocQuerID=11688942&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент : Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=252043&DocQuerID=11688943&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие.- 3-е изд., перераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=129712&DocQuerID=11688944&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Управление спортивной организацией : учеб. пособие : направление подгот. 034300.62, 034300.68, 080200.62, 080200.68 : профили подгот.: "Спортив. подгот.", "Менеджмент орг." : магистер. прогр.: "Менеджмент и экономика в сфере физ. культуры и спорта", "Спортив. менеджмент" : квалификация (степень) выпускника - бакалавр, магистр / Блеер А.Н. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 402 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236669&DocQuerID=11688945&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс www.consultant.ru

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Спортивная Россия. Отраслевой агрегатор (infosport.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Менеджмент физической культуры и спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса,
***направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 9,10 семестры – заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выступление на семинарских занятиях	весь период	20
2	Контрольная работа № 1	*27 неделя*	*10*
3	Контрольная работа № 2	*36 неделя*	*14*
4	Защита презентации	Весь период	*10*
5	Итоговое тестирование	*40-41 неделя*	*15*
6	Посещение семинарских занятий	весь период	11
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа, пропущенная студентом	14
2	Подготовка и защита презентации	10
3	Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом	5
4	Итоговое тестирование	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *6 семестр – очная форма обучения, 9 и 10 семестры заочная форма обучения*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины ***Менеджмент физической культуры и спорта*** является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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***	**6**	**9,10**
УК-2.1.	Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	6	9,10
УК-2.2.	Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	6	9,10
УК-6	***Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни***	**6**	**9,10**
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	6	9,10
УК-6.2.	Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности	6	9,10
УК-6.3	Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни	6	9,10
ОПК-10	***Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры***	6	9,10

	и спорта		
ОПК-10.1	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся	6	9,10
ОПК-10.2	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся	6	9,10

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	**6**	**2**	**2**	**4**		
2	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	**6**	**2**	**2**	**4**		
3	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	**6**		**4**	**4**		
4	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	**6**	**2**	**2**	**4**		
5	Тема 5. Методы менеджмента	**6**	**2**	**4**	**4**		
6	Тема 6. Управленческое решение в менеджменте	**6**	**2**	**2**	**4**		
7	Тема 7. Менеджмент персонала	**6**		**2**	**4**		

	физкультурно-спортивных организаций						
8	Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований	**6**		**2**	**6**		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	**6**		**2**	**6**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Дифференцированный зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта	**9**	**2**		**10**		
2	Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций	**9**		**2**	**10**		
3	Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России	**9**		**2**	**10**		
	Итого часов 9 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
4	Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры	**10**		**2**	**4**		
5	Тема 5. Методы менеджмента	**10**			**6**		
6	Тема 6. Управленческое решение в менеджменте	**10**			**6**		
7	Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций	**10**			**6**		
8	Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований	**10**			**6**		
9	Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку	**10**			**6**		
	Итого часов 10 семестр: 36			**2**	**34**		**Дифференцированный зачет**
Всего часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Дифференцированный зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.27 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.
.

Составитель: Хлуднев Е.И. – кандидат юридических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» является формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к обязательной части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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**	**7**	**9,10**
УК-2.1	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	*7*	*9,10*
УК-2.2	Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее	*7*	*9,10*

	достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.		
ОПК-12	**Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики**	**7**	**9,10**
ОПК-12.1	Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; правила профессиональной этики	*7*	*9,10*
ОПК-12.2	Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами; соблюдать правила профессиональной этики	*7*	*9,10*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права	**7**	**2**	**4**	**5**		
2	Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта	**7**	**2**	**4**	**5**		
3	Правовое регулирование деятельности различных	**7**	**1**	**2**	**5**		

	субъектов физической культуры и спорта						
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	**7**	**1**	**2**	**5**		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	**7**	**1**	**2**	**5**		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности	**7**	**1**	**2**	**5**		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	**7**	**1**	**4**	**5**		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте	**7**	**1**	**2**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Диф. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		
2	Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		
3	Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		

	культуры и спорта						
4	Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта	**9,10**		**0,5**	**8**		
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	**9,10**		**1**	**8**		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности	**9,10**		**0,5**	**8**		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	**9,10**	**0,5**	**0,5**	**8**		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте	**9,10**		**0,5**	**8**		
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Диф. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к диф. зачету

1. Иерархия нормативно-правовых актов.
2. Общая характеристика спортивного права как отрасли.
3. Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.
4. Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.
5. Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.
6. Общая характеристика особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.
7. Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их совершение.

8. Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.
9. Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.
10. Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.
11. Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.
12. Правовой статус общероссийских спортивных федераций.
13. Правовой статус региональных спортивных федераций.
14. Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.
15. Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.
17. Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.
18. Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.
19. Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.
20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.
21. Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером
22. Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.
23. Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.
24. Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.
25. Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.
26. Обязанность организаторов физкультурно-спортивных мероприятий по обеспечению общественного порядка и безопасности.
27. Виды административных правонарушений в области физической культуры и спорта.
28. Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.
29. Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.
30. Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.
31. Общая характеристика федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016–2020 годы»
32. Уголовная ответственность за правонарушения в области физической культуры и спорта.

33. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.
34. Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
35. Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.
36. Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.
37. Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.
38. Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.
39. Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
40. Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 032101, 030500 : рек. Умц "Проф. учеб." : рек. НИИ образования и науки : рек. Нмс по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под. ред. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. им. О.Е. Кутафина. - 2-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2015. - 642 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254129&DocQuerID=11689082&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Алексеев, С. В. Спортивное право России = Sports law of Russia : учебник / С. В. Алексеев ; ред. П. В. Крашенинников ; Московский государственный юридический университет им. О. Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана : Закон и право, 2017. – 696 с. : ил., табл. – (Золотой фонд российских учебников). – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685029
3. Алексеев, С.В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.В. Алексеев. - М.: Сов. спорт, 2013. - 517 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/215571.pdf
4. Хлуднев, Е.И. Правовые основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : уровень

образования - бакалавриат : формы обучения: оч., заоч. : утв. и рек. эмс Гуманитар. ин-та "РГУФКСМиТ" / Хлуднев Е.И., Букаева И.Н. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2020. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/346313.doc

5. Афанасьев, И. В. Правовые основы профессиональной деятельности : учебное пособие для вузов / И. В. Афанасьев, И. В. Афанасьева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 184 с. https://urait.ru/book/pravovye-osnovy-professionalnoy-deyatelnosti-530510

б) Дополнительная литература:

6. Алексеев, С. В. Международное спортивное право : учебник / С. В. Алексеев ; ред. П. В. Крашенинников. – Москва : Юнити-Дана, 2017. – 895 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684930
7. Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188750&DocQuerID=11689084&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Алексеев, С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев; под. ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194679&DocQuerID=11689085&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0& Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физ. и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.
URL : HTTP://kultura-fiz.vspu.ac.ru/content/fizkultura_2016_v59_N4.pdf
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=257405&DocQuerID=11689086&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестн. спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.
URL : HTTP://vniifk.ru/content/vsn/2015/VSN_3_2015.pdf
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247036&DocQuerID=11689087&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Квалификация деяния. Тактика и методика расследования коррупционных преступлений : настольная книга следователя :

учебное пособие / Д. И. Аминов, А. М. Багмет, В. В. Бычков [и др.] ; под ред. Н. Д. Эриашвили ; Академия Следственного комитета Российской Федерации. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2019. – 320 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=685661

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» https://consultantplus.moscow/?utm_source=ya&utm_medium=cpc&utm_campaign=001-p-msk_57133756&utm_term=24494391822_консультант%20плюс&utm_content=4378806211_16547474877&region=Москва&cm_id=57133756_4378806211_16547474877_24494391822_24494391822_none_search_type1_no_desktop_premium_213&yclid=16413580265599533055

2. www.pravovest.ru- На сайте содержится информационный блок «Большая библиотека юриста».

3. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
3) *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
4) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).
2) Электронная библиотечная система «Юрайт» (urait.ru).
3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Интернет-ресурс «Судебные и нормативные акты РФ» (СудАкт) (sudact.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Правовые основы профессиональной деятельности для обучающихся тренерского факультета направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура *4 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения.

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**.**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр для очной формы обучения, 9 и 10 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Устный опрос по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»*	*2*	*5*
2	*Тестирование по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»*	*3*	*5*
3	*Устный опрос по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»*	*4*	*7*
4	*Самостоятельная работа по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»*	*5*	*5*
5	*Тестирование по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»*	*6*	*5*
6	*Устный опрос по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»*	*7*	*5*
7	*Тестирование по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в*	*8*	*5*

	области физической культуры и спорта»		
8	*Устный опрос по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»*	*9*	*5*
9	*Тестирование по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»*	*10*	*5*
10	*Устный опрос по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»*	*15*	*5*
11	*Тестирование по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»*	*15*	*5*
12	*Устный опрос по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»*	*16*	*6*
13	*Тестирование по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»*	*17*	*5*
14	*Тестирование по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте»*	*18*	*5*
15	*Посещение занятий*	*В течении семестра*	*7*
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права»*	*9*
2	*Написание реферата по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта»*	*9*
3	*Написание реферата по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта»*	*9*
4	*Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта»*	*9*
5	*Написание реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий»*	*9*
6	*Написание реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности»*	*9*
7	*Написание реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров»*	*9*
8	*Написание реферата по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте»*	*9*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.27 ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетных единицы.

2. Семестры освоения дисциплины: *7 для очной формы обучения, 9 и 10 для заочно й.*

3. Цель освоения дисциплины: формирование у студентов направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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**	**7**	**9,10**
УК-2.1	Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач.	*7*	*9,10*
УК-2.2	Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.	*7*	*9,10*
ОПК-12	**Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики**	**7**	**9,10**

ОПК-12.1	Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство; правила профессиональной этики	*7*	*9,10*
ОПК-12.2	Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами; соблюдать правила профессиональной этики	*7*	*9,10*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права	**7**	**2**	**4**	**5**		
2	Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта	**7**	**2**	**4**	**5**		
3	Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта	**7**	**1**	**2**	**5**		
4	Физическая культура и спорт в системе образования.	**7**	**1**	**2**	**5**		

	Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта						
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	**7**	**1**	**2**	**5**		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности	**7**	**1**	**2**	**5**		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	**7**	**1**	**4**	**5**		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте	**7**	**1**	**2**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Диф. зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		
2	Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		
3	Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта	**9,10**	**0,5**	**1**	**8**		
4	Физическая культура и	**9,10**		**0,5**	**8**		

	спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта						
5	Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий	**9,10**		**1**	**8**		
6	Правовые аспекты антидопинговой деятельности	**9,10**		**0,5**	**8**		
7	Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров	**9,10**	**0,5**	**0,5**	**8**		
8	Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте	**9,10**		**0,5**	**8**		
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Диф. зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.28 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очная и заочная формы обучения

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура». Дисциплина «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение данной дисциплины необходимо при изучении дисциплин «Научно-методическая деятельность», «Спортивная метрология» и др. в соответствии с этапами формирования компетенций.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-1	***Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных***	**1**	**1,2**

	задач		
УК-1.1	*Знает основы системного подхода, последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения профессиональных задач.*	**1**	**1,2**
ОПК-11	***Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности***	**1**	**1,2**
ОПК-11.1	*Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта*	**1**	**1,2**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	**1**	1	4	8		
2	Офисные технологии	**1**		6	8		
3	Облачные технологии	**1**	1	6	8		
4	Мобильные технологии	**1**	1	6	8		
5	Сетевые технологии	**1**	1	6	8		
	Итоговая форма контроля	**1**					**Диффер. зачет**
	Итого часов: 72		**4**	**28**	**40**		**Диффер. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	**1**	1	1	12		
2	Офисные технологии	**1**		2	16		
3	Облачные технологии	**1**	1	1	12		
	Итого за 1 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
4	Мобильные технологии	**2**		1	12		
5	Сетевые технологии	**2**		1	12		
	Итоговая форма контроля	**2**					**Диффер. зачет**
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**34**		**Диффер. зачет**
Всего часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Диффер. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Понятие информации, виды информации.
2. Свойства информации. Единицы измерения информации
3. Информационные процессы. Предмет и структура информатики
4. Системы счисления. Позиционные и непозиционные системы счисления. Кодирование данных.
5. История развития вычислительной техники. Поколения ЭВМ.
6. Принцип открытой архитектуры. Функциональный состав персонального компьютера
7. Процессор - устройство обработки информации. Основные типы процессоров и их характеристики.
8. Устройства хранения информации. Виды памяти.

9. Внешние устройства компьютера. Мониторы, основные характеристики монитора, типы мониторов. Типы принтеров, принципы печати. Сканеры.
10. Понятие программы. Классификация программных средств компьютера.
11. Классификация программных средств.
12. Файловая структура данных. Имена фалов. Расширение имен файлов. Полное имя файла.
13. Свойства и атрибуты файлов. Шаблоны имен файлов.
14. Операционная система Windows. Основные понятия.
15. Основные операции в файловой системе Windows. Ярлыки. Проводник.
16. Форматирование магнитного диска.
17. Программа проверки диска.
18. Дефрагментация диска.
19. Архивация информации.
20. Классификация угроз информационной безопасности.
21. Классификация вредоносных программ.
22. История развития вредоносных программ.
23. Классификация компьютерных вирусов. Причины распространения вирусов,
24. Признаки заражения компьютера. Действия при наличии признаков заражения.
25. Антивирусные программы.
26. Этапы решения задач на компьютере. Понятие алгоритма. Требования, предъявляемые к алгоритмам.
27. Характеристики алгоритмов. Типы алгоритмов. Способы записи алгоритмов.
28. Основные этапы разработки программ.
29. Текстовые процессоры. Назначение.
30. Основные операции в программе Microsoft Word.
31. Этапы подготовки текстового документа.
32. Редактирование текста. Выделение, перемещение и копирование фрагментов текста.
33. Форматирование текста. Форматирование страниц.
34. Электронные таблицы. Структурные единицы электронной таблицы.
35. Основные операции в программе Microsoft Excel.
36. Относительная и абсолютная адресация в программе Microsoft Excel.
37. Вычисления в программе Microsoft Excel.
38. Функции. Правила составления и использования функций. Мастер функций.
39. Диаграммы. Основные типы диаграмм. Построение диаграмм.
40. Внедрение и связывание объектов при создании комплексных документов.
41. Сортировка и фильтрация данных в программе Microsoft Excel.
42. Типы компьютерных изображений. Различия между растровыми и векторными изображениями:
43. Заливка объектов. Виды и типы заливок.

44. Программа создания презентаций. Этапы создания презентации.
45. Классификация компьютерных сетей. Основные функции компьютерных сетей.
46. Глобальная компьютерная сеть Интернет. История сети Интернет.
47. Сервисы (службы) Интернета.
48. Структура веб-страницы. Гипертекст.
49. Поиск информации в WWW.
50. Электронная почта. Защита информации в сети Интернет.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в сфере физической культуры, спорта и туризма / Н. В. Соболева, В. В. Тельных, Н. Н. Демидко [и др.] ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 172 с. : ил., табл., схем. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=705817

2. Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671374

3. Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671375

4. Математика и информатика : курс лекций для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 : [утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [сост.: Бажинов С.И., Маркарян Н.С., Яшкина Е.Н.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 218 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202381&DocQuerID=11689093&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Информационные технологии : учеб. пособие : квалификация выпускника - магистр : формы обучения: оч., заоч. / Попов Г.И. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)". - М., 2018. - 183 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=304638&DocQuerID=11689094&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Методические рекомендации по освоению работы в пакете Microsoft Office 2007 : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / [сост.: Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В.] ; М-во

спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 17 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=200747&DocQuerID=11689096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Информатика : метод. указания для подгот. к тестированию по дисциплине для студентов всех направлений и специальностей оч. и заоч. форм обучения / [сост.: Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю., Яшкина Е.Н.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - 144 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202418&DocQuerID=11689096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Информатика : метод. рекомендации к лаб.-практ. и самостоят. занятиям : работа с текстовой информ. / [сост.: Яшкина Е.Н. [и др.]] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 66 с.: ил. 200662 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=200662&DocQuerID=11689096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Информатика : метод. рекомендации к лаб.-практ. и самостоят. занятиям : создание и оформ. презентаций / [сост.: Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 32 с.: ил. 200669 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=200669&DocQuerID=11689096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Информатика : метод. рекомендации к лаборат.-практ. и самостоят. занятиям : работа с числовой информ. / [сост.: Яшкина Е.Н. [и др.]] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 60 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=200667&DocQuerID=11689096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: Базовый курс: учеб. для студентов вузов, бакалавров, магистров, обучающихся по направлению «Информатика и вычислительная техника»: доп. УМО по унив. Политех. образованию / 6-е изд., испр. и доп. - М.: Омега-Л, 2009. - 574 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185883&DocQuerID=11689098&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Статистическая обработка данных [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" : [рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Попов Г.И. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. естественнонауч. дисциплин. - М., 2015. - 225 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246762&DocQuerID=11689099&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Информатика и ИКТ : метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил. 186368 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186368&DocQuerID=11689100&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Информатика и ИКТ : метод. пособие для учителей. Ч. 2. Программное обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 429 с.: ил. 186370 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186370&DocQuerID=11689100&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Информатика и ИКТ : метод. пособие для учителей. Ч. 3. Техн. обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 205 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186369&DocQuerID=11689100&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Максимов Н.В., Партыка Т.Л., Попов И.И. Современные информационные технологии: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей «Информатика и вычисл. Техника»: рек. М-вом образования РФ / М.: Форум, 2008. - 511 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18521&DocQuerID=11689101&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Элькин М.Д., Байгушева Н.А., Ларина О.В., Прикладная информатика в региональной экономике: учеб.-метод, пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 080801 и др. междисциплин. специальностям: рек. УМО по образованию в обл. прикладной информатики / Федеральное агентство по образованию Астрах. гос. ун-т. - Астрахань: Астрах. ун-т, 2008. - 105 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=57634&DocQuerID=11689102&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://end.sportedu.ru – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;

2. http://lms.sportedu.ru – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;
3. http://www.kaspersky.ru – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;
4. http://www.microsoft.ru – сайт Microsoft;
5. http://www.libreoffice.org – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;
6. http://www.google.ru – сайт Google;
7. http://www.intuit.ru – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
  1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
  2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
  3) *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
  4) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).
2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

3) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)
Спортивная Россия. Отраслевой агрегатор (infosport.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта»* ***для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки*** **49.03.01 Физическая культура** профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр (ы) для очной формы обучения и 1,2 семестры для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации»	4	20
2	Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами»	7	20
3	Контрольная работа «Создание презентаций»	9	10
4	Тестирование «Основы информационных технологий»	11	10
5	Тестирование «Офисные и сетевые технологии»	12	10
6	***дифференцированный зачет***		30
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации»	20
2	Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами»	20
3	Контрольная работа «Создание презентаций»	10
4	Тестирование «Основы информационных технологий»	10
5	Тестирование «Офисные и сетевые технологии»	10

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.28 Информационные технологии
в сфере физической культуры и спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очная и заочная формы обучения

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 1 семестр (ы) для очной формы обучения и 1,2 семестры для заочной формы обучения.

3. Целью освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-1	***Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач***	**1**	**1,2**
УК-1.1	*Знает основы системного подхода, последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения профессиональных задач.*	**1**	**1,2**
ОПК-11	***Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности***	**1**	**1,2**
ОПК-11.1	*Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта*	**1**	**1,2**

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	**1**	1	4	8		
2	Офисные технологии	**1**		6	8		
3	Облачные технологии	**1**	1	6	8		
4	Мобильные технологии	**1**	1	6	8		
5	Сетевые технологии	**1**	1	6	8		
	Итоговая форма контроля	**1**					**Диффер. зачет**
	Итого часов: 72		**4**	**28**	**40**		**Диффер. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Информационная безопасность	**1**	1	1	12		
2	Офисные технологии	**1**		2	16		
3	Облачные технологии	**1**	1	1	12		
	Итого за 1 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
4	Мобильные технологии	**2**		1	12		
5	Сетевые технологии	**2**		1	12		
	Итоговая форма контроля	**2**					**Диффер. зачет**
	Итого за 2 семестр: 36			**2**	**34**		**Диффер. зачет**
Всего часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Диффер. зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.29 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
Очная и заочная формы обучения

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Попов Григорий Иванович, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Научно-методическая деятельность» является: формирование у студентов навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.01 Физическая культура». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП).

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне освоенности учебного материала после 2 лет обучения, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части теоретических дисциплин. Освоение дисциплины «Научно-методическая деятельность» базируется на изучении учебных дисциплин математики, физики, анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии. Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности в части получения объективных данных об эффективности организации процесса подготовки его учеников, имея в перспективе надежное повышение спортивных достижений в избранном виде спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-1	**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.**	**5**	**7,8**
УК-1.1	Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач	**5**	**7,8**
УК 1.2	Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	**5**	**7,8**
УК-1.3	Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений	**5**	**7,8**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	**5**	**7,8**
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	**5**	**7,8**
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**5**	**7,8**
ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.**	**5**	**7,8**
ОПК-11.1	Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства,	**5**	**7,8**

	методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта		
ОПК-11.2	Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5**	**7,8**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	**5**	1	4	5		
2	Организация научного исследования	**5**	1	4	5		
3	Организация педагогических исследований	**5**	1	4	4		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	**5**	1	4	6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	**5**	1	4	10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	**5**	1	6	6		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	**5**	2	4	14		
8	Обработка и анализ	**5**	4	6	20		

	результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.						
9	**Итого часов 108**		**12**	**36**	**60**		**Диффер. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7			18		
2	Организация научного исследования	7	1		10		
3	Организация педагогических исследований	7	1		10		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7		2	12		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	7		1	10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		1	8		
	Итого часов 7 семестр: 72		**2**	**4**	**66**		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	8		2	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	8		2	20		
9	**Итого часов 8 семестр: 36**			**4**	**32**		**Диффер. зачет**
10	**Всего часов: 108**		**2**	**8**	**98**		**Диффер. зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1. Научный метод
2. Теоретические методы научных исследований: абстрагирование, анализ
3. Теоретические методы научных исследований: аналогия, индукция, дедукция
4. Теоретические методы научных исследований: конкретизация, обобщение, сравнение, синтез
5. Теоретические методы научных исследований: моделирование
6. Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, об следование, опытная работа, эксперимент, рейтинг
7. Традиционно-педагогические методы: наблюдение, изучение опыта
8. Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование
9. Педагогический эксперимент
10. Условия проведения педагогического эксперимента
11. Математические методы педагогических исследований
12. Статистические методы в педагогических исследованиях

13.Педагогическое тестирование

13. Работа с литературными источниками
14. Методологические разделы научного исследования
15. Лабораторные и натурные измерения
16. Этические проблемы измерений с участием человека
17. Биомеханическая кинематография и видеоциклография

18. Оптоэлектронная циклография
19. Динамометрия
20. Электромиография
21. Гониометрия
22. Метод магнитного резонанса
23. Акселерометрия
24. Спидография
25. Измерение упруго-вязких свойств мышц
26. Компьютерная стабилография
27. Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте
28. Обработка и анализ результатов научной работы
29. Виды научных публикаций

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте : учеб. для студентов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : квалификация "бакалавр" : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244410&DocQuerID=11689106&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 315 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242742&DocQuerID=11689107&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура" : рек. УМО по

специальностям пед. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 266 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202481&DocQuerID=11689108&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Семянникова, В. В. Научно-методическая работа студентов : учебное пособие / В. В. Семянникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 126 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272301
5. Выполнение выпускной квалификационной работы бакалавра по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Физкультурное образование» : учебное пособие : [16+] / М. П. Мухина, А. Ю. Асеева, А. И. Кравчук [и др.] ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 124 с. : схем., табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690308
6. Никитушкин, В.Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебник / В.Г. Никитушкин .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 280 с. https://lib.rucont.ru/efd/225204

б) Дополнительная литература:

1. Селуянов, В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, специальностям 032101, 032102 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физ. культура, 2005. - 287 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=149263&DocQuerID=11689113&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Высшая математика и математическая статистика : учеб.-метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под общ. ред. Г.И.

Попова]. - 2-е изд. - М.: Физ. культура, 2009. - 366 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202546&DocQuerID=11689119&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Ратов, И.П. Биомеханические методы и средства управления двигательными действиями спортсмена с ориентацией на запланированный результат / Ратов И.П., Иванов В.В. // Тенденции развития спорта высш. достижений и стратегия подгот. высококвалифицир. спортсменов в 1997 - 2000 гг. : материалы Всерос. науч.-практ. конф. - М., 1997. - С. 296-299. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116423&DocQuerID=11689121&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Врублевский, Е.П. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Е.П. Врублевский, О.Е.Лихачева, Л.Г. Врублевская. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС, 2006. - 227 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=36240&DocQuerID=11689122&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Кузнецов, И.Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы. Методика подготовки и оформления : учеб.-метод. пособие / И.Н. Кузнецов. - 5-е изд., перераб. и доп. - М.: Дашков и К, 2008. - 339 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163317&DocQuerID=11689128&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Направление 521900. спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ / ред. Шестаков М.П., Попов Г.И. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 271 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=2345&DocQuerID=11689127&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: Указать названия сайтов

1. http://www.intuit.ru – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».
2. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
3. Электронная библиотека Grebennikon - https://grebennikon.ru/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
  1) *Операционная система – Microsoft Windows 10;*
  2) *Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;*
  3) *Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;*
  4) *Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.*

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).
2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).
3) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)
Спортивная Россия. Отраслевой агрегатор (infosport.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).
Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине *«Научно-методическая деятельность»* ***для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки*** **49.03.01 Физическая культура** профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (ы) для очной формы обучения и 7,8 семестры для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачет с оценкой.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Посещение лекционных занятий (при наличии конспекта лекции)	Весь период	12
2.	Посещение практических занятий с содержательным выступлением и ответами на вопросы	Весь период	16
3.	Выполнение лабораторной работы № 1	5 семестр - (5 неделя), 6 семестр - (33 неделя)	7
4.	Выполнение лабораторной работы № 2	5 семестр - (7 неделя), 6 семестр - (34 неделя)	7
5.	Выполнение лабораторной работы № 3	5 семестр - (9 неделя), 6 семестр - (37 неделя)	7
6.	Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов	5 семестр - (11 неделя), 6 семестр - (38 неделя)	6
7.	Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована	5 семестр - (12 неделя), 6 семестр - (39 неделя)	5
8.	Электронный аттестующий тест в системе МООДУС	5 семестр - (13 неделя),	5

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

		6 семестр - (40 неделя)	
9.	Собеседование по дисциплине (является обязательным)	Весь период	5
10.	Сдача дифференцированного зачёта		30
11.	Итого		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры)	20
2.	Создание презентации на одну из тем и её защита	20
3	Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы	20
4	Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.29 «Научно-методическая деятельность»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очная и заочная формы обучения
Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр (ы) для очной формы обучения и 7,8 семестры для заочной формы обучения.

3. Целью освоения дисциплины «Научно-методическая деятельность» является формирование у студентов навыков научного мышления, ознакомление с методами проведения научных исследований и способами оформления их результатов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-1	**Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.**	**5**	**7,8**
УК-1.1	Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач	**5**	**7,8**
УК 1.2	Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности	**5**	**7,8**
УК-1.3	Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений	**5**	**7,8**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	**5**	**7,8**
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического	**5**	**7,8**

	развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**5**	**7,8**
ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности.**	**5**	**7,8**
ОПК-11.1	Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта	**5**	**7,8**
ОПК-11.2	Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5**	**7,8**

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	**5**	1	4	5		
2	Организация научного	**5**	1	4	5		

	исследования						
3	Организация педагогических исследований	**5**	1	4	4		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	**5**	1	4	6		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений	**5**	1	4	10		
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	**5**	1	6	6		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	**5**	2	4	14		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	**5**	4	6	20		
9	**Итого часов 108**		**12**	**36**	**60**		**Диффер. зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования	7			18		
2	Организация научного исследования	7	1		10		
3	Организация педагогических исследований	7	1		10		
4	Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта	7		2	12		
5	Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через	7		1	10		

	инструментальные методики измерений						
6	Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды	7		1	8		
	Итого часов 7 семестр: 72		**2**	**4**	**66**		
7	Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте	8		2	10		
8	Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы.	8		2	20		
9	**Итого часов 8 семестр: 36**			**4**	**32**		**Диффер. зачет**
10	**Всего часов: 108**		**2**	**8**	**98**		**Диффер. зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 «Основы антидопингового обеспечения»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мирошников А.Б. к.б.н., доцент кафедры спортивной медицины

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Основы антидопингового обеспечения по направлению 49.03.01 относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.30, изучается в 8 семестре очной и 9,10 семестре заочной форм обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы антидопингового обеспечения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

---

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-8	*Способен проводить работу по предотвращению применения допинга*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8. 1.	*Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых*	*8*	*9 и 10*

	мероприятий.		
ОПК-8.2.	*Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.3.	*Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.*	*8*	*9 и 10*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**8**	**2**		**2**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**8**	**2**	**2**	**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**8**	**2**		**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**8**	**2**		**10**		
5	Система ADAMS.	**8**	**2**		**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**8**	**2**	**2**	**5**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**8**	**2**	**2**	**5**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**8**	**2**	**2**	**5**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**8**		**2**	**5**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**8**		**10**	**10**		
	Итого часов: 108		**16**	**20**	**72**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**9**	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**9**			10		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**9**		2	10		
4	12 стадий допинг контроля.	**9**			10		
5	Система ADAMS.	**9**			10		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**9**	2		10		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**9**			6		
	Итого за 9 семестр: 72		**4**	**2**	**66**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**10**			12		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**10**			12		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**10**		2	10		
	Итого за 10 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108			**4**	**4**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива борьбы с допингом в спорте.
2. История кровяного допинга.
3. Допинговые скандалы.
4. История создания запрещенного списка ВАДА.
5. История создания Биологического паспорта спортсмена.
6. Международные стандарты ВАДА.
7. Анаболические стероиды в спорте.
8. Допинг в конном спорте.
9. Терапевтическое использование запрещенных субстанций в спорте.
10. Система ADAMS.
11. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль.
12. Санкции для спортсменов и членов их команд.
13. Программа мониторинга.
14. Вред, приносящий спортсменам веществами и методами из запрещённого списка.
15. Антидопинговые лаборатории.
16. Процедура прохождения допинг-контроля. Взятие пробы крови.
17. Особенности допинг-контроля спортсменов с инвалидностью.
18. Общий механизм действия допинга.
19. Всемирный Антидопинговый Кодекс – 2021: обзор основных изменений.
20. Международный стандарт по образованию.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1. Эра анаболических андрогенных стероидов.
2. Реальная эра борьбы с допингом в спорте (1960–1972 годы).
3. Международные федерации, которые первыми стали использовать допинг-контроль на соревнованиях.
4. История разработок методов тестирования.
5. История создания системы ADAMS.
6. История крупных допинговых скандалов.

7. Бен Джонсон.
8. Лэнс Армстронг.
9. Историческая ретроспектива определения «Допинг в спорте».
10. Виды нарушений антидопинговых правил.
11. Персонал спортсмена и его роль в антидопинговом законодательстве.
12. Международные документы, регламентирующие сферу борьбы с допингом.
13. Основные санкции за нарушение антидопинговых правил.
14. Образовательные ресурсы ВАДА.
15. Допинг контроль в конном спорте.

Вопросы к зачету:

1. Чем знаменит 1886 год?
2. Первое неофициальное определение «Допинг в спорте».
3. Чем знаменит 1935 год?
4. Какая эра считается «Реальной эрой борьбы с допингом»?
5. Чем знаменит 1960 год?
6. Первое официальное определение «Допинг в спорте».
7. Какие федерации начали первыми бороться с допингом в спорте.
8. Чем знаменит 1967 год?
9. Чем знаменит 1968 год?
10. Чем знаменит 1988 год?
11. Чем знаменита дата 10 ноября 1999 года?
12. Чем знаменита дата 20 февраля 2003 года?
13. Допинг в спорте это?
14. Сколько насчитывается антидопинговых нарушений.
15. Что такое «Одночасовое окно абсолютной доступности»?
16. Общее число попыток отобрать кровь в течение одной процедуры не должно превышать?
17. Что такое ««Дух спорта»?
18. Какими ценностями характеризуется «Дух спорта»?
19. Перечислите антидопинговые правила, которые касаются персонала спортсмена.
20. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
21. Сколько международных стандартов, регламентируют антидопинговую деятельность в мире?
22. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?

23. Каков необходимый объем допинг-пробы мочи?
24. Что такое система ADAMS?
25. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?
26. Сколько проб сдает спортсмен?
27. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
28. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?
29. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?
30. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?
31. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?
32. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
33. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
34. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
35. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
36. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
37. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Основы антидопингового обеспечения в спорте [Электронный ресурс] : учеб. пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлениям подгот. 49.03.01, 42.03.01, 49.03.02, 49.04.03 : утв. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Беличенко О.И. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. спортив. медицины. - М., 2018. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/307581.doc

2. Чеботарев, А. В. Борьба с допингом : учебное пособие для вузов / А. В. Чеботарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 33 с. https://urait.ru/book/borba-s-dopingom-519613

3. Куртев, С. Г. Основы антидопингового обеспечения : учебное пособие : [16+] / С. Г. Куртев, С. К. Поддубный ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 117 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573616

б) Дополнительная литература:

1. Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=192775&DocQuerID=11689197&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб.-метод. пособие / Н.И. Федорова, Е.В. Антропова, А.А. Шляхтина .— Москва : Советский спорт, 2023 .— 111 с. . https://lib.rucont.ru/efd/822380

3. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / ред.: Э.Н. Безуглов, Е.Е. Ачкасов .— Москва : Спорт : Человек, 2019 .— 288 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/696832

4. Смоленский, А.В. Основы антидопингового обеспечения : учеб.-метод. пособие / А.В. Тарасов; А.В. Смоленский .— Москва : Колос-

с, 2018 .— 89 с. — (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений) https://lib.rucont.ru/efd/664331

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерств спорта Российской Федерации.
4. Медицинская информационная сеть – информационная система (medicinform.net)
5. Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система (medelement.com)
6. Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных (who.int.ru)

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

-*программное обеспечение дисциплины:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;

4) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс (rusada.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Основы антидопингового обеспечения для обучающихся тренерского факультета __4___курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.
Сроки изучения дисциплины: _8 очная 9 и 10 заочная форма семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*		*10*
2	*Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов»*	*23*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга»*	*25*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена»*	*27*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*25-27*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*25-27*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*25-27*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга»*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена»*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*10*
	Зачет	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра спортивная медицина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 «Основы антидопингового обеспечения»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *8 очная и 9 и 10 заочная форма.*

3. **Цель освоения дисциплины:** Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:
   - основами антидопингового обеспечения;
   - современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
   - освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
   - обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-8	*Способен проводить работу по предотвращению применения допинга*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8. 1.	*Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8. 2.	*Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8. 3.	*Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.*	*8*	*9 и 10*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**8**	**2**		**2**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**8**	**2**	**2**	**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**8**	**2**		**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**8**	**2**		**10**		
5	Система ADAMS.	**8**	**2**		**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**8**	**2**	**2**	**5**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**8**	**2**	**2**	**5**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**8**	**2**	**2**	**5**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**8**		**2**	**5**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**8**		**10**	**10**		
	Итого часов: 108		**16**	**20**	**72**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**9**	2		10		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**9**			10		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**9**		2	10		
4	12 стадий допинг контроля.	**9**			10		
5	Система ADAMS.	**9**			10		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**9**	2		10		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**9**			6		
	Итого за 9 семестр: 72		**4**	**2**	**66**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**10**			12		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**10**			12		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**10**		2	10		
	Итого за 10 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108			**4**	**4**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.31 – Спортивная метрология»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2023, 2024, 2025

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор, профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина в структуре ООП относится к основной части 1 блока.

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.О.31 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

Программа реализуется на русском языке

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	*7*	*9*
	ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности**	*7*	*10*
	ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта		

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**6**	**12**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		1	2	3		
1.2.	Основы теории измерений		1	2	3		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		1	2	3		
1.4.	Основы теории тестов		1	2	4		
1.5.	Основы теории оценок		1	2	4		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		1	2	3		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**4**	**10**	**20**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		0,5	2	3		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		0,5	2	3		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		0,5	2	3		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		0,5	2	3		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		1	1	3		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		1	1	5		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**8**					
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		1	1	4		
1.2.	Основы теории измерений		1	1	4		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		1	1	4		
1.4.	Основы теории тестов			1	4		
1.5.	Основы теории оценок			1	5		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		1	1	5		
	Итого за 8 семестр: 36		**4**	**6**	**26**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**9**					
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля			0,5	5		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности			0,5	5		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			0,5	5		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок			0,5	5		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			1	6		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			1	6		
	Итого за 9 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72			**4**	**10**	**58**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.
3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S- образная).
8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).
9. Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).

10. Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).

11. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12. Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13. Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14. Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15. Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22. Метрологические особенности контроля за основными факторами,

влияющими на гибкость.

23. Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

24. Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий

для самостоятельной работы

Тема 1.1. Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

Тема 1.2. Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений? Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

Тема 1.3. В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

Тема 1.4. Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

Тема 1.5. Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

Тема 1.6. Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

Тема 2.1. Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

Тема 2.2. Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

Тема 2.3. С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных

качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

Тема 2.4. Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

Тема 2.5. В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

Тема 2.6. Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

Темы расчетно-графических работ:

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

Тема 3. Расчет стандартных шкал для оценки эквивалентности спортивных результатов.

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:

1. «Метрологические основы отбора в спорте»
2. «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»
3. «Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»
4. «Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

Спортивная метрология : учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. https://urait.ru/book/sportivnaya-metrologiya-513404

Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология : учебное пособие / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили ; науч. ред. Г. И. Семенова ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2016. – 115 с. : схем., табл., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=695245

Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия

физической культуры и спорта, 2014 .— 225 с. — https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=279257

Попков, В. Н. Спортивная метрология / В. Н. Попков ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004. – 183 с. — https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274886

Спортивная метрология / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. — https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=232957

б) Дополнительная литература:

Бизюк, А. П. Алгоритмы статистических расчетов в квалификационных работах по психологии и педагогике : учебное пособие : [16+] / А. П. Бизюк, Н.Ю. Рыкова ; Институт специальной педагогики и психологии. – Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2015. – 140 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8179-0192-4. – Текст : электронный..

Гмурман, В.Е. Теория вероятностей и математическая статистика : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / В.Е. Гмурман. - 12-е изд., перераб. - М.: Юрайт: Высш. образование, 2009. - 479 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=190385&DocQuerID=11537079&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Спортивная метрология : Контроль нагрузок в спорте : (лекция для студентов-заоч.) / [сост. М.А. Годик] ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1978. - 27 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=14683&DocQuerID=11537082&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Годик, М.А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1988. - 192 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14684&DocQuerID=11537086&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства : [учеб.-метод. пособие] / Голомазов С.В., Чирва Б.Г. - [2-е изд.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 79 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=356130&DocQuerID=11537090&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.-справ. : учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / В.Б. Коренберг. - М.: Сов. спорт, 2004. - 339 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128300&DocQuerID=11537093&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : учебник / В.Б. Коренберг .— Москва : Физическая культура, 2008 .— 368 с. — ISBN 978-5-9746-0086-9 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/286739.

Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. - [5-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2011. - 346 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253387&DocQuerID=11537096&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 Физ. культура : доп. М-

вом образования РФ / С.В. Начинская. - М.: Academia, 2005. - 239 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=126372&DocQuerID=11537098&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 239 с.: табл. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 239 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236653&DocQuerID=11537098&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 - Физ. культура : рек. Умо вузов РФ по пед. образованию / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. - М.: Academia, 2000. - 228 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=108087&DocQuerID=11537099&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

База полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике – ncbi.nlm.nih.gov/pubmed

Журнал «Метрология» – www.metrol.elpub.ru/jour/issue/archive

Официальный портал Всероссийской организации качества – http://www.mirq.ru

Официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва» – https://www.rostest.ru/services/metrology/

Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ – https://www.rst.gov.ru/portal/gost

Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» – http://www.vniifk.ru

Сайт, посвящённый метрологии в РФ – https://metrob.ru

Стандарты и качество – www.ria-stk.ru/libraries/

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Winows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

Электронные библиотечные системы:

Образовательная платформа Юрайт urait.ru.

Университетская библиотека ONLINE biblioclub.ru.

Электронная библиотечная система «Руконт» rucont.ru.

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (cyberleninka.ru)
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Данная дисциплина обеспечена:

Данная дисциплина обеспечена:

Лекционные занятия (161 аудитория)

– комплект электронных презентаций, слайдов;

– аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия (68, 70 аудитории)

– презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе: динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей;

- пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)* «Спортивная метрология» *для обучающихся тренерского факультета 4 курса (очной формы) и 5 курса (заочной формы), направления подготовки/специальности Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнесе Очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 – очная, 8, 10 – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: зачет.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ III.

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*РГР № 1*	*7*	*10*
2	*РГР № 2*	*8*	*10*
3	*РГР № 3*	*10*	*10*
4	*РГР № 4*	*12*	*10*
5	*Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»*	*15*	*15*
6	*Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов*	*20*	*15*
7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*РГР № 1*	*10*
2	*РГР № 2*	*10*
3	*РГР № 3*	*10*
4	*РГР № 4*	*10*
5	*Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте»*	*15*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.31«Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
(код и наименование)

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*, *заочная*
Год набора 2023, 2024, 2025

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): *7 семестр очная форма, 9-10 заочная форма.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	***7***	***9***
	ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		

ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности**	***7***	***10***
	ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта		

5.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**6**	**12**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		1	2	3		
1.2.	Основы теории измерений		1	2	3		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		1	2	3		
1.4.	Основы теории тестов		1	2	4		
1.5.	Основы теории оценок		1	2	4		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		1	2	3		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**4**	**10**	**20**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		0,5	2	3		
2.2	Метрологические основы		0,5	2	3		

.	контроля соревновательной деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		0,5	2	3		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		0,5	2	3		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		1	1	3		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		1	1	5		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**8**					
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		1	1	4		
1.2.	Основы теории измерений		1	1	4		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		1	1	4		
1.4.	Основы теории тестов			1	4		
1.5.	Основы теории оценок			1	5		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		1	1	5		
	Итого за 8 семестр: 36		**4**	**6**	**26**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**9**					
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля			0,5	5		
2.2	Метрологические основы			0,5	5		

.	контроля соревновательной деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			0,5	5		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок			0,5	5		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			1	6		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			1	6		
	Итого за 9 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72			**4**	**10**	**58**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. **Цель освоения дисциплины (модуля)** «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к базовой части ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

В программе систематизировано раскрываются оздоровительная направленность и технология укрепления здоровья занимающихся, пути и условия приобщения различных возрастных и социально-демографических групп населения к занятиям по государственным программам и к разнообразным физкультурно-оздоровительным формам, специально организованной и самостоятельной физкультурной деятельности, в условиях семейного быта, расширенного отдыха и рекреации.

Особое место занимает содержание материала, непосредственно формирующего практико-методические умения проведения занятий физическими упражнениями в различных звеньях физкультурной практики: в детских садах, школах, лицеях, гимназиях, специальных учебных заведениях и вузах, в производственных коллективах физической культуры, на спортивных сооружениях, по месту жительства, в сфере массового отдыха, фитнеса и рекреации.

Естественно, что «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» - междисциплинарная дисциплина. Она базируется и органически связана с профилирующими дисциплинами учебных циклов

специального образования в сфере физической культуры - «Теория и методика физической культуры», базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, (гимнастика, л/а, л/с, плавание, игры и т.д.), дисциплинами медико-биологического и психолого-педагогического циклов.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1	ОПК-1.1 **Знает:** - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	**2-8**	**4-10**
	ОПК-1.2. **Умеет:** - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	**3-8**	**4-10**
ОПК-2	ОПК-2.1. **Знает:** - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**1-8**	**2-10**
	ОПК-2.2. **Умеет**: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**2-8**	**2-10**
ОПК-4	ОПК – 4.1. **Знает:** - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения	**2-8**	**2-10**

	тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий		
	ОПК – 4.2. **Умеет**: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	**2-8**	**2-10**
ОПК-7	ОПК-7.1 **Знает:** - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	**1-6**	**1-8**
	ОПК-7.2. **Умеет:** - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	**2-6**	**2-8**
ОПК-9	ОПК-9.1. **Знает:** - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	**1-8**	**2-10**
	ОПК-9.2. **Умеет:** - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**2-8**	**2-10**
ОПК-11	ОПК-11.1. **Знает:** - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта	**4-8**	**6-10**
	ОПК-11.2. **Умеет:** - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5-8**	**6-10**
ОПК-13	ОПК-13.1. **Знает:**	**1-3**	**1-5**

	- регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения		
	ОПК-13.2. **Умеет:** - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство	**4-7**	**6-9**
ОПК-14	ОПК-14.1. **Знает:** - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	**3-7**	**5-9**
	ОПК-14.2. **Умеет:** - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	**6-8**	**7-10**
ОПК-15	ОПК-15.1. **Знает:** - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**3-6**	**4-8**
	ОПК-15.2. **Умеет** - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**3-6**	**4-8**

4. **Структура и содержание дисциплины.**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов.

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения.

Очная форма обучения

1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1					
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	8	10		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	8	10		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1					
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	8	10		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1	8	10		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1					
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1	1	8	10		

3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		8	20		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1	1	8	20		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		8	18		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1					
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		8	20		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1	2	8	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1	2	10	40		
	Итого за 1 семестр: 288		**10**	**90**	**188**		**Зачет**
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы	2		10	8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2	2	10	11		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		10	11		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2		10	10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2	2	10	20		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2		10	20		

4.10.	Формирование «школы мяча»	2		10	20		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2		10	6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2	2	10	13		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2					
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	4	30		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	6	20		
	Итого за 2 семестр: 288		**10**	**100**	**169**	**9**	**Экзамен**
	Итого за 1 курс: 576		**20**	**190**	**357**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3					
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3	2		6		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3	2		9		
1.3.	Нормативные документы,	3		2	8		

	регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.						
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			8		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	5		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3	2	6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	4		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3					
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	5		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	5		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		10	5		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	5		
	Итого за 3 семестр: 144		**10**	**70**	**64**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4	2	12	8		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и	4		14	10		

	развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.						
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4	2	14	10		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4	2	12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4					
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	14	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4					
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	10	5		
	Итого за 4 семестр: 144		**10**	**76**	**49**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 2 курс: 288		**20**	**146**	**113**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5					
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	10	5		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	1	10	5		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в	5	2	10	10		

	общеобразовательной школе и ССУЗ						
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5					
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	15	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		15	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	20	6		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	Итого за 5 семестр: 216		**10**	**100**	**106**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6					
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	6		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		4	6		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	1	4	6		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной	6	1	8	6		

	направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ						
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	1	12	6		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6					
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		10		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		10		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6					
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	10	23		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6					
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		12	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		12	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6	2		5		
	Итого за 6 семестр: 216		**10**	**86**	**111**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Всего за год: 432		**20**	**186**	**217**	**9**	

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	2	16	24		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			16	24		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	2	16	24		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7	2	16	24		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		16	26		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	4	14	26		
	Итого за 7 семестр: 252		**10**	**94**	**148**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		50	11		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого	8					

	возраста						
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	10	60	40		
	Итого за 8 семестр: 180		**10**	**110**	**51**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 4 курс: 432		**20**	**204**	**199**	**9**	
	ВСЕГО: 1728		**80**	**726**	**886**	**36**	

Заочная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1					
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	1	20		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	1	20		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1					
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	1	20		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1	1	20		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1					
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1		1	20		

3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		1	20		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1		1	20		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		1	20		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1		1			
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1	1	1	27		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1		1	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1	1	1	27		
	Итого за 1 семестр: 152		**6**	**12**	**234**		**Зачет**
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы.	2			8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2			6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		2	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2			10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2			10		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2			10		

4.10.	Формирование «школы мяча»	2		1	10		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2			6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2		1	4		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2					
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	1	1	10		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	1	1	11		
	Итого за 2 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 1 курс: 260		**8**	**18**	**325**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3					
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3			21		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3			21		
1.3.	Нормативные документы,	3		2	21		

	регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.						
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			21		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		2	21		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3		1	21		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	1	21		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3					
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	1	21		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		1	21		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		1	21		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	1	28		
	Итого за 3 семестр:		**4**	**10**	**238**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4		1	44		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и	4		1	44		

	развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.						
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4		2	44		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4		2	44		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4		1			
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	1	44		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4		1			
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	1	45		
	Итого за 4 семестр: 288		**4**	**10**	**265**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 2 курс: 540		**8**	**20**	**503**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5					
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	0,5	1	21		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	0,5	1	21		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм	5	0,5	1	21		

	занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ						
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5					
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	0,5	1	21		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5	0,5	1	21		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	0,5	0,5	21		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	0,5	0,5	21		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5	0,5	2	21		
	Итого за 5 семестр: 180		**4**	**8**	**168**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		1	8		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		1	8		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6					
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	1	8		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		1	8		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	0,5	1	8		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока	6	0,5	1	8		

	профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ						
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	0,5	1	8		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6					
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	0,5		8		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	0,5		8		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		1	8		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6					
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	0,5	1	17		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6					
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		0,5	8		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		0,5	8		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр: 144		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**
	Итого за 3 курс: 324		**8**	**18**	**289**	**9**	

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	1	2	9		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			2	9		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	1	2	9		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		2	9		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7	1	2	9		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	1	4	9		
	Итого за 7 семестр: 72		**4**	**14**	**54**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8	2	10	20		
3.	Методика занятий на тренажерах со	8					

	студентами и лицами зрелого возраста						
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	2	4	61		
	Итого за 8 семестр : 108		**4**	**14**	**81**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Всего за 4 курс: 180		**8**	**28**	**135**	**9**	

5 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	9					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	9		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП	9		10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	9					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	9		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	9		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения	9		5	20		

	комплексных уроков со студентами.						
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	9		5	20		
	Итого за 9 семестр: 180		**4**	**22**	**154**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	10		10	17		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	10					
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	10		2	200		
	Итого за 10 семестр : 144		**4**	**38**	**93**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 5 курс: 324		**8**	**60**	**247**	**9**	
	ВСЕГО: 1728		**40**	**144**	**1499**	**45**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (**Приложения к рабочей программе дисциплины**.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы к зачёту, экзамену

Вопросы к зачету 1 год обучения

1. Охарактеризуйте строевые упражнения
2. Охарактеризуйте разновидности ходьбы и специальные шаги.
3. Охарактеризуйте стойки, положения и движения различными частями тела
4. Раскройте содержание вольных упражнений

5. Раскройте содержание элементов хореографии (классического экзерсиса)

6. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы

7. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц корсета туловища

8. Охарактеризуйте специальные упражнения для профилактики нарушений осанки.

9. Охарактеризуйте физические упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса и ног.

10. Охарактеризуйте физические упражнения для формирования сводов стопы

11. Какова методика преподавания прыжковых упражнений с длинной скакалкой?

12. Каковы основные методические особенности проведения занятий типа ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста?

13. Охарактеризуйте физические упражнения в равновесии

14. Охарактеризуйте простейшие упражнения акробатического характера.

15. Какова комплексная оценка двигательно-координационных способностей детей 4-7 лет?

16. Раскройте содержание основных правил сочетания физических упражнений и методических приемов их проведения в комплексах утренней гимнастики с дошкольниками различных возрастных групп.

17. Охарактеризуйте полосы препятствий и эстафеты

18. Охарактеризуйте подвижные игры, игры с элементами баскетбола

19. Какова методика преподавания элементов массовой игры «Ринго» (игра с кольцами)?

20. Охарактеризуйте теорию и методику физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическую дисциплину.

21. Раскройте характеристику основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности»

22. Какова обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок физического воспитания детей дошкольного возраста?

23. Какова общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста?

Вопросы экзамену 1 год обучения

1. 1.Раскройте психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста

2. Охарактеризуйте теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

3. Охарактеризуйте физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека

4. Каковы организационные формы занятий физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи?

5. В чем суть методических особенностей разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях?

6. Каковы педагогические приемы обучения рациональной последовательности применения упражнений из «школы движений»?

7. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов.

8. Какова технология обучения дошкольников физическим упражнениям?

9. Раскройте содержание практико-методического анализа опыта физического воспитания дошкольников и деятельности воспитателя (института, методиста)

10. Каковы особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»?

11. Каково комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе гармоничною укрепления мышц туловища, шеи и головы?

12. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы

13. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на снижение избыточного веса

14. Охарактеризуйте практико-методические особенности физических упражнений в лазании, перелазании и переноске груза

15. Раскройте методику воспитания чувства темпа, ритма движений

16. Раскройте методику организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей

17. Раскройте методику организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками.

18. В чем суть формирования «школы мяча»?

19. Каковы элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго?

20. Охарактеризуйте материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников

21. Охарактеризуйте комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду

22. Раскройте методику применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников

2 год обучения вопросы к зачёту

1. Охарактеризуйте основные строевые упражнения.
2. Охарактеризуйте физические упражнения общеразвивающего характера, сочетающие комплексные и комбинированные движения частями тела.
3. Каково содержание вольных упражнений?
4. Каково содержание танцевальных упражнений?
5. Каково содержание физических упражнений для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы?
6. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища?
7. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц нижнего пояса и ног?
8. Каково содержание физических упражнений с предметами для укрепления сводов стопы?
9. Каково содержание специальных упражнений с предметами для коррекции осанки?
10. Каково содержание физических упражнений с предметами для снижения избыточного веса?
11. Раскройте этапы обучения основным движениям.
12. В чем особенности обучения гимнастическим упражнениям?
13. Каковы особенности методики воспитания двигательно-координационных способностей на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры?
14. Каковы особенности методики воспитания быстроты на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?
15. Каковы особенности методики воспитания скоростно-силовых качеств на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?
16. Раскройте особенности методики развития гибкости.

17. Охарактеризуйте организацию и методику проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группе.

18. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 1-2 классе.

Вопросы к экзамену 2год обучения

1. 1.Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 3-4 классе.

2. Раскройте общую характеристику морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста.

3. Охарактеризуйте психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.

4. Раскройте основы нормативных документов, регламентирующих содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.

5. Охарактеризуйте организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.

6. Охарактеризуйте методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы

7. Каково комплексирование базовых видов физических упражнений?

8. Каковы особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания?

9. В чем суть комплексирования видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы?

10. Какова методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения)?

11. Раскройте комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям

12. В чем суть дифференцированного подхода к подбору физических упражнений ациклического, циклического и статического характера для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств?

13. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексных форм занятий урочного типа.

14. Каковы требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет?

15. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе основного и дополнительного образования школьников. В чем суть основных аспектов содержания физической рекреации школьников?

16. Каковы основы туристско-краеведческой работы?

17. Охарактеризуйте содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.

Вопросы к зачёту 3 год обучения

1. Охарактеризуйте существующую в практике классификацию урочных форм занятий.

2. Дайте методическую характеристику фронтального метода организации занимающихся на уроке.

3. Охарактеризуйте методические особенности группового метода организации занимающихся на уроке и условия, необходимые для эффективного использования.

4. Охарактеризуйте индивидуальный метод организации учащихся на уроке.

5. Охарактеризуйте особенности методики организации и проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и связанных с ними физических качеств.

6. Охарактеризуйте словесные методы и основные требования к ним при решении образовательных задач в комплексном уроке среднего и старшего школьного возраста.

7. Охарактеризуйте методические условия и возрастные особенности применения показа как основного метода наглядности.

8. Охарактеризуйте особенности методики обучения двигательному действию школьников в комплексном уроке.

9. Охарактеризуйте правила, определяющие последовательность решения неоднородных разделов основной части комплексного урока.

10. Раскройте задачи и содержание форм физического воспитания школьников и учащейся молодежи в семье.

11. Раскройте задачи, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий как формы организации физического воспитания в школьников в режиме учебного дня.

12. Раскройте задачи, содержание и методику проведения внешкольных форм организации занятий учащихся общеобразовательных школ.

13. Раскройте методические особенности дозировки физической нагрузки в комплексном уроке.

14. Раскройте методические особенности приемов физической помощи и страховки при обучении основным двигательным действиям.

15. Раскройте методические особенности проведения подготовительной и заключительной частей комплексного урока.

16. Раскройте методические особенности проведения основной части комплексного урока.

17. Обоснуйте методический порядок решения комплекса специфических задач физического воспитания.

18. Раскройте особенности двигательного режима учащихся среднего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

19. Раскройте особенности двигательного режима учащихся старшего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

20. Раскройте методические основы профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Вопросы к экзамену 3 год обучения

1. 1.Раскройте методику воспитания координационных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

2. Раскройте методику воспитания силовых способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

3. Раскройте методику воспитания скоростных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

4. Раскройте методику воспитания выносливости на уроках физической культуры в средних и старших классах. Раскройте правила формулирования образовательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

5. Раскройте правила формулирования оздоровительных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

6. Раскройте правила формулирования воспитательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

7. Охарактеризуйте компоненты, составляющие визуальный (собственно-педагогический) анализ урока физической культуры.

8. Охарактеризуйте типичные компоненты общей и моторной плотности урока различной направленности. Раскройте технологию их определения.

9. Перечислите и приведите примеры методических приемов, применяемых при проведении общеразвивающих упражнениях с целью

активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся. Раскройте методические основы комплексного урока физической культуры в общеобразовательной школе.

10. Раскройте методические приемы, подводящие упражнения и организацию занятий при обучении двигательному действию школьников среднего и старшего возраста (из раздела учебной программы).

11. Охарактеризуйте особенности методики проведения и организации комплексного урока с профессионально-прикладной направленностью учащихся X-XI классов, в ССУЗ и ПТУ.

12. Раскройте особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.

13. Охарактеризуйте организацию и подготовку массовых спортивно-художественных праздников.

14. Раскройте организацию, подготовку и проведение массовых спортивно-художественных праздников.

15. Какова методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана.

16. Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах.

17. Каковы специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования.

18. Каковы конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования.

19. Раскройте методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки).

20. Охарактеризуйте методику определения музыкального материала.

21. Раскройте методику составления упражнений, подготовки фрагментов сценария в предрепетиционном периоде.

22. Каковы особенности методики подготовки программы выступления в репетиционном периоде.

23. Охарактеризуйте особенности методики подготовки выступления на сцене.

Вопросы к зачёту 4 год обучения

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.

12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

5 год обучения (заочная форма)

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.

12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИООНЫХ РАБОТ

1. Физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Технология разработки содержания, особенности методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

3. Методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

4. Характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

5. Методика организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

6. Принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

7. Характеристика средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

8. Педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

9. Особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

10. Особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

11. Методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

12. Специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

13. Специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

14. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

15. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

16. Особенности методики проведения занятий физической культуры в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе профиля физического здоровья.

17. Организационно-методические особенности проведения занятий на тренажерах с молодежью в условиях фитнес центра.

18. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

19. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

20. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

21. Особенности влияния занятий LA, танцев на опорно-двигательный аппарат женщин первого зрелого возраста.

22. Эффективность влияния физических упражнений различной направленности на физическое состояние дошкольников, имеющих задержку психического развития.

23. Влияние занятий оздоровительным плаванием в условиях общеобразовательной школы на физическое состояние школьников младших классов.

24. Эффективность влияния занятий физическими упражнениями в условиях семьи на физическое состояние дошкольников 6-7 лет.

25. Особенности методики проведения занятий физической культурой в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе уровня физического здоровья.

26. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

27. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

28. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

29. Детские спортивно-игровые комплексы как мини-стадионы в помощь родителям растить здоровых детей.

30. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в группах ОФП общеобразовательных школ.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР : [в 2 т.] / под. общ. ред.: Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. - 303 с.: ил. - 0.94 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=64887&DocQuerID=11689261&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251780&DocQuerID=11689262&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. https://urait.ru/book/fizkulturno-ozdorovitelnye-tehnologii-519540

4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ;

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=573595

б) Дополнительная литература:

1. Бергер, Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры : 5 - 9 кл. : Урок физкультуры : Спортив. игры, лыж. подгот., подвиж. игры / Г.И. Бергер, Ю.Г. Бергер. - М.: Владос, 2003. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118463&DocQuerID=11689263&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Вейдер, С. Суперфитнес : лучшие прогр. мира : от калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. - изд. 2-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 284 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=30448&DocQuerID=11689264&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошк. учреждений / Глазырина Лариса Дмитриевна, Овсянкин Валерий Александрович. - М.: Владос, 2001. - 175 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=122733&DocQuerID=11689266&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81391&DocQuerID=11689267&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Кожухова, Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Схем. и табл. / Кожухова Наталия Николаевна,

Рыжкова Любовь Анатольевна, Борисова Марина Михайловна. - М.: Владос, 2003. - 191 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118473&DocQuerID=11689268&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физ. культура в шк. - 2004. - № 4. - С. 33-40. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=229770&DocQuerID=11689269&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : [учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности] 022300 : [рек. Умо по физ. культуре] / [Сиднева Л.В., Гониянц С.А.] ; М-вом образования РФ Учеб.-метод. об-ние по образованию в обл. физ. культуры. - М., 2000. - 74 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=107155&DocQuerID=11689275&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Спиридонова, Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи : метод. пособие для студентов "Теория и методика физ. воспитания" / Л.Б. Спиридонова ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 26 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=134908&DocQuerID=11689278&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Шарманова, С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / Шарманова Светлана Борисовна, Федоров Александр Иванович, Черепов Евгений Александрович. - М., 2004. - 117 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=119496&DocQuerID=11689281&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс https://www.mediasphera.ru/.

Электронная библиотека Grebennikon - https://grebennikon.ru/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4.Спортивный зал

5. Маты гимнастические
6. Палки гимнастические
7. Мячи в/б, б/б, теннисные
8. «Ринго»
9. Скакалки
10. Обручи
11. Канат гимнастический
12. Скамейки
13. «Шведская» стенка
14. Гантели
15. Медицинболы

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме Характеристика основных понятий «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» - как научно -практическая дисциплина	2 неделя	5
2	Тест по теме "Теоретико -методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста"	4 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 Проведение комплекса физ. упр. для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы	6 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 4 лет.	7-8 неделя	5
5	Выполнение практического задания № Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 5 лет. (используя имитационные упражнения)	9-10 неделя	5
6	Выполнение практического задания №4 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 6 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом)	11-12 неделя	5
7	Выполнение практического задания №5 "	12 неделя	5

	Деловая игра-КЛИ (коллективно-личностная игра) Составление комплексов бинарной направленности		
8	Выполнение практического задания № 6 Проведение части занятия направленного на формирование правильной осанки и сводов стопы (возраст по выбору студента) Включая полосы препятствий	13-14 неделя	10
9	Выполнение практического задания № 7 Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки	18 неделя	10
10	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла	6-18 неделю	5
11	Посещение занятий	В течении семестра	10
12	Выступление на семинарах	2-18 неделю	10
	Зачёт	В соответствии с расписанием	20
	ИТОГО		**100 баллов**

2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания № 8 Проведение комплекса упражнений для детей с избыточным весом (используя облегчённые и.п.)	23-24 неделя	5
2	Выполнение практического задания № 9 На примере танцевальных упражнений из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики составить и продемонстрировать комплекс последовательного перехода от безударной нагрузки - низкоударная нагрузка – высокоударная нагрузка – низкоударная нагрузка безударная нагрузка	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания № 10 Составить и продемонстрировать ритм-блок на примере двух танцевальных упражнений предложенных преподавателем 8-4-2-2-4-8-	28 неделя	5
4	Выполнение практического задания № 11 Составить ритм-блок. Используя сложно-координационное движение руками на 8 счётов. Соединение с движениями ногами и.п. 1- ое стоя, 2-ое ходьба на месте (марш), 3-ее- приставной шаг в сторону (степ тач), 4-ое -прыжки на месте ноги врозь вместе	29 неделя	5

	(джампинг джек) 5-ое бег на месте.		
5	Выполнение практического задания № 12 Составить ритм-блок "квадрат" с последовательным замещением в вершинах квадрата движения "марш" на движение по выбору студента.	30 неделя	5
6	Выполнение практического задания № 13 Составить комплекс по ритмической гимнастики для детей дошкольного возраста (возраст по выбору 4,5,6 лет)	28-31неделя	5
7	Выполнение практического задания № 14 Постановка танца используя средства ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на 32 счёта, включая два перемещения по спортивному залу	32-36 неделя	5
8	Выполнение практического задания № 15 *Разработать конспект* комплексного занятия для детей 5-6 лет включающий в основную часть занятия , комплекс " Круговой тренировки"направленный на воспитание (одного из основных физических качеств) и подвижную игру.	37-40 неделя	5
9	Выполнение практического задания № 16 Разработать конспект комплексного занятия для детей 4,5,6 лет (возраст по выбору студента) включающий в основную часть занятия разучивание одного из упражнений -раздел гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафета	41-43 неделя	5
11	Реферат	38-43 неделя	10
12	Посещение занятий	23-43 неделя	10
13	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла	23 - 43 неделя	5
	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ
3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 7-8лет. (используя имитационные упражнения)	3 неделя	10
2	Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 9-10 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом)	4 неделя	10
3	Проведение комплексного урока для детей 1 класса с использованием в основной части средств гимнастики	9 неделя	10
4	Проведение комплексного урока для детей 2 класса с использованием в основной части средств гимнастики.	10 -13 неделя	10
5	Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки для детей 9-10	14-15 неделя	10
	Теоретический курс (14 часов)		
6	Доклад по теме: ЗОЖ.(по выбору студента один из компонентов)	5-6 неделя	10
7	Доклад по теме «Воспитание основных физических качеств, у детей младшего школьного возраста»(по выбору преподавателя)	7-8 неделя	10
8	Опрос по темам: 1. Специфические функции физической культуры. 2 Физические упражнения как средства физической культуры. 3 Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	15-16 неделя	10
	Зачет		20
	ИТОГО		100

4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение комплексного урока для детей 3 класса с игровой направленностью	20-21 неделя	10
2	Проведение урока направленного на воспитание общей выносливости и ДКС средствами из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики для детей 7-8 лет	22-23 неделя	10
3	Проведение комплексного урока для детей 4 –ого класса с использованием средств ФК (гимнастики, оздоровительной аэробики, подвижных игр)	23 неделя	10
4	Провести часть урока в виде полос препятствий, используя учебный материал для детей младшего школьного возраста (лазанье, ползанье, перелезание)	32 неделя	10
5	Составить и провести комплекс Круговой тренировки для детей 7,8,9,10 лет, направленного на развитие одного из основных физических качеств по заданию преподавателя.	33-34 неделя	5
	Теоретический курс (14 часов)		
6	Метод круговой тренировки у школьников младших классов с использованием различных средств ФК (по выбору преподавателя)	35-36 неделя	10
7	Разработка плана спортивного праздника для детей младшего школьного возраста.	37-38 неделя	5
8	Подготовка конспектов 3-4 семестр каждый конспект оценивается от 0.5 балла	3 -16 неделю 20-25 неделю 31-41 неделю	10
9	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		100

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестр очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт, экзамен, курсовая работа.*

Очная форма обучения 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста»	2 -3неделя	10
2	Опрос «Принцип сознательности и активности. Основные требования к реализации в физическом воспитании этих принципов.»	4 неделя	10
3	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл	5-6 неделя	15
4	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста»	7-8 неделя	10
5	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы	9 -12 неделя	10
6	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся старшей школы	13-14 неделя	10
7	*Формулировка темы выбранной ВКР, обоснование актуальности, цели, задач и методов исследования*		5
8	*Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе*		5
9	«Методическое моделирование и проведение урока комплексного типа с прикладной направленностью для детей среднего и старшего школьного возраста»	15-16 неделя	5
10	**Зачёт**	В соответствии с расписанием	20
	Итого		100

6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Разработка и проведение конспекта круговой тренировки комплексного типа.	22-23 неделя	10
2	Опрос «Организационно-методические основы организации физического воспитания в системе дополнительного образования»	24-25 неделя	10
3	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	26-28 неделя	10
4	Проведение спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	29-31 неделя	15
5	Разработать и провести комплексный урок с применением многокомплексного оборудования для школьников средних и старших классов (возраст по выбору преподавателя)	32-40 неделя	5
6	Написать организацию исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования	*37, 38 недели*	10
7	Подготовка конспектов 5-6 семестр каждый конспект оценивается от балла	5-41 неделю	10
	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

Дифференцированный зачёт по курсовой работе

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде таблиц и рисунков	*39, 40 недели*	*20*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта » для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики. Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр заочная форма обучения. Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

Заочная форма обучения 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста»	В течение семестра	10
2	Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе»	В течение семестра	10
3	Опрос «ТиМ рекреации детей среднего школьного возраста»	В течение семестра	10
4	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 5-9 кл	В течение семестра	10
5	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы	В течение семестра	10
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних классов.	В течение семестра	10
7	Зачет	В соответствии с расписанием	40
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ оздоровительной рекреации»	В течение семестра	10
3	Разработка конспекта и проведение	В течение семестра	10

	комплексного урока с использованием фитнес программ для учащихся средней школы		
4	Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для школьников средних классов	В течение семестра	10
5	Разработка и проведение занятия по типу круговой тренировки.	В течение семестра	10
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	В течение семестра	10
7	Экзамен	В соответствии с расписанием	40
	ИТОГО		**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 7,8 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт, экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе	10-13 неделя	15
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы	14-18 неделя	15
3	*Подготовка ВКР для предварительного рецензирования*	16 неделя	20
4	*Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР*	17 неделя	15
5	*Посещение занятий*	В течении семестра	15
6	**Зачёт**	В соответствии с расписанием	20
	Итого		100

8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи	22-24 неделя	10
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья	25-29 неделя	10
3	Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.	35 неделя	10
4	Реферат на тему «Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и	На протяжении семестров 36неделя	20

	физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья»		
5	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.5 – до 1 балла	10-29 неделю 35-36 неделю	10
6	Посещаемость	На протяжении семестров	10/53занятия =0,18балла
7	**Экзамен**	В соответствии с расписанием	30
10	**ИТОГО**		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым студентом.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F Неуд.	E Посредств.	D Удовл.	C Хор.	B Оч. Хорошо	A Отлич.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся тренерского факультета, 4 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен*, *курсовая работа.*

Заочная форма обучения 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ рекреации детей старшего школьного возраста»	В течение семестра	10
3	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл	В течение семестра	15
4	Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для учащихся СПО	В течение семестра	15
5	Формулировка темы выбранной Курсовой работы, обоснование актуальности, цели и задач.	В течение семестра	15
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	В течение семестра	10
7	Зачет	В соответствии с расписанием	25
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ оздоровительного туризма и рекреации»	В течение семестра	10
3	Разработка конспекта и проведение комплексного урока с использованием фитнес программ для учеников 10-11 кл	В течение семестра	15
4	Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для	В течение семестра	10

	школьников средних и старших классов (возраст по выбору студента)		
5	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся СПО.	В течение семестра	10
6	Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе	В течение семестра	15
7	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

Дифференцированный зачет по курсовой работе

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде презентации	В соответствии с расписанием	100

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта » для обучающихся тренерского факультета, 5 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания студентов ВУЗа»	В течение семестра	5
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе	В течение семестра	10
3	Опрос «Организационно-методические особенности ФО занятий с лицами старшей возрастной группы»	В течение семестра	5
4	Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья	В течение семестра	10
5	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы	В течение семестра	10
6	Разработка сценария и проведение спортивно-оздоровительного мероприятия (возрастная группа по выбору студента)	В течение семестра	10
7	Подготовка ВКР для предварительного рецензирования	В течение семестра	10
8	Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР	В течение семестра	10

9	Зачет	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье взрослого населения»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ рекреации и ППФП взрослого населения»	В течение семестра	10
3	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи	В течение семестра	10
4	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья	В течение семестра	5
5	Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.	В течение семестра	10
6	Провести физкультурно-оздоровительное занятие с использованием фитнес программ для студенческой молодежи	В течение семестра	5
7	Разработать и предоставить презентацию ВКР (апробация)	В течение семестра	20
8	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов, (контроль – **36** часов, аудиторных занятий – **806** часов, самостоятельная работа студентов – **886** часов), для заочной формы **1728** академических часов, (контроль – **45** часов, аудиторных занятий – **184** часа, самостоятельная работа студентов – **1499** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1	ОПК-1.1 **Знает:** - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	**2-8**	**4-10**
	ОПК-1.2. **Умеет:** - Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической	**3-8**	**4-10**

	культуре и спорту		
ОПК-2	ОПК-2.1. **Знает:** - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**1-8**	**2-10**
	ОПК-2.2. **Умеет**: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**2-8**	**2-10**
ОПК-4	ОПК – 4.1. **Знает:** - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	**2-8**	**2-10**
	ОПК – 4.2. **Умеет**: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	**2-8**	**2-10**
ОПК-7	ОПК-7.1 **Знает:** - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	**1-6**	**1-8**
	ОПК-7.2. **Умеет:** - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	**2-6**	**2-8**
ОПК-9	ОПК-9.1. **Знает:** - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон	**1-8**	**2-10**

	подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. **Умеет:** - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**2-8**	**2-10**
ОПК-11	ОПК-11.1. **Знает:** - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта	**4-8**	**6-10**
	ОПК-11.2. **Умеет:** - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5-8**	**6-10**
ОПК-13	ОПК-13.1. **Знает:** - регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	**1-3**	**1-5**
	ОПК-13.2. **Умеет:** - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство	**4-7**	**6-9**
ОПК-14	ОПК-14.1. **Знает:** - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	**3-7**	**5-9**
	ОПК-14.2. **Умеет:** - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	**6-8**	**7-10**
ОПК-15	ОПК-15.1. **Знает:** - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**3-6**	**4-8**
	ОПК-15.2. **Умеет** - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**3-6**	**4-8**

Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов.

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

Очная форма обучения

1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1					
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	8	10		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	8	10		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1					
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	8	10		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1	8	10		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1					
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания	1	1	8	10		

	человека						
3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		8	20		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1	1	8	20		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		8	18		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1					
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		8	20		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1	2	8	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1	2	10	40		
	Итого за 1 семестр: 288		**10**	**90**	**188**		**Зачет**
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы	2		10	8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2	2	10	11		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		10	11		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2		10	10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2	2	10	20		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с	2		10	20		

	дошкольниками						
4.10.	Формирование «школы мяча»	2		10	20		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2		10	6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2	2	10	13		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2					
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	4	30		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	6	20		
	Итого за 2 семестр: 288		**10**	**100**	**169**	**9**	**Экзамен**
	Итого за 1 курс: 576		**20**	**190**	**357**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3					
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3	2		6		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3	2		9		

1.3.	Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.	3		2	8		
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			8		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	5		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3	2	6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	4		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3					
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	5		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	5		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		10	5		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	5		
	Итого за 3 семестр: 144		**10**	**70**	**64**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4	2	12	8		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-	4		14	10		

	координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.						
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4	2	14	10		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4	2	12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4					
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	14	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4					
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	10	5		
	Итого за 4 семестр: 144		**10**	**76**	**49**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 2 курс: 288		**20**	**146**	**113**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5					
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	10	5		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	1	10	5		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм	5	2	10	10		

	занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ						
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5					
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	15	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		15	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	20	6		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	Итого за 5 семестр: 216		**10**	**100**	**106**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6					
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	6		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		4	6		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	1	4	6		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока	6	1	8	6		

	профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ						
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	1	12	6		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6					
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		10		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		10		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6					
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	10	23		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6					
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		12	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		12	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6	2		5		
	Итого за 6 семестр: 216		**10**	**86**	**111**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Всего за год: 432		**20**	**186**	**217**	**9**	

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	2	16	24		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			16	24		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	2	16	24		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7	2	16	24		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		16	26		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	4	14	26		
	Итого за 7 семестр: 252		**10**	**94**	**148**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		50	11		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого	8					

	возраста						
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	10	60	40		
	Итого за 8 семестр: 180		**10**	**110**	**51**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 4 курс: 432		**20**	**204**	**199**	**9**	
	ВСЕГО: 1728		**80**	**726**	**886**	**36**	

Заочная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1					
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	1	20		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	1	20		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1					
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	1	20		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1	1	20		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1					
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1		1	20		

3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		1	20		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1		1	20		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		1	20		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1		1			
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1	1	1	27		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1		1	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1	1	1	27		
	Итого за 1 семестр: 152		**6**	**12**	**234**		**Зачет**
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы.	2			8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2			6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		2	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2			10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2			10		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2			10		

4.10.	Формирование «школы мяча»	2		1	10		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2			6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2		1	4		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2					
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	1	1	10		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	1	1	11		
	Итого за 2 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 1 курс: 260		**8**	**18**	**325**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3					
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3			21		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3			21		
1.3.	Нормативные документы,	3		2	21		

	регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.						
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			21		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		2	21		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3		1	21		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	1	21		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3					
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	1	21		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		1	21		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		1	21		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	1	28		
	Итого за 3 семестр:		**4**	**10**	**238**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4		1	44		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и	4		1	44		

	развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.						
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4		2	44		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4		2	44		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4		1			
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	1	44		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4		1			
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	1	45		
	Итого за 4 семестр: 288		**4**	**10**	**265**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 2 курс: 540		**8**	**20**	**503**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5					
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	0,5	1	21		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	0,5	1	21		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм	5	0,5	1	21		

	занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ						
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5					
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	0,5	1	21		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5	0,5	1	21		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	0,5	0,5	21		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	0,5	0,5	21		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5	0,5	2	21		
	Итого за 5 семестр: 180		**4**	**8**	**168**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		1	8		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		1	8		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6					
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	1	8		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		1	8		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	0,5	1	8		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока	6	0,5	1	8		

	профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ						
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	0,5	1	8		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6					
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	0,5		8		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	0,5		8		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		1	8		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6					
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	0,5	1	17		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6					
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		0,5	8		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		0,5	8		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр: 144		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**
	Итого за 3 курс: 324		**8**	**18**	**289**	**9**	

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	1	2	9		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			2	9		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	1	2	9		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		2	9		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7	1	2	9		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	1	4	9		
	Итого за 7 семестр: 72		**4**	**14**	**54**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8	2	10	20		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	8					

3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	2	4	61		
	Итого за 8 семестр : 108		**4**	**14**	**81**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Всего за 4 курс: 180		**8**	**28**	**135**	**9**	

5 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	9					
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	9		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП	9		10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	9					
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	9		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	9		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	9		5	20		
2.4.	Характерные черты методики	9		5	20		

	построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья						
	Итого за 9 семестр: 180		**4**	**22**	**154**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	10		10	17		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	10					
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	10		2	200		
	Итого за 10 семестр : 144		**4**	**38**	**93**	**9**	**Экзамен**
	Всего за 5 курс: 324		**8**	**60**	**247**	**9**	
	ВСЕГО: 1728		**40**	**144**	**1499**	**45**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1. О. 33. 01 Гимнастика»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, кафедры ТиМ гимнастики
Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Гимнастика» является:

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;

- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;

- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Гимнастика» **в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина ««Гимнастика» относится к базовой части учебного плана ООП РУС ГЦОЛИФК по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим

занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*1,2*	*1*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной	*1,2*	*1*

	подготовки и сфере образования;		
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1,2*	*2*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Гимнастика»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (**зачетных единиц)**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1					
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	2	-	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности	1					

	гимнастики						
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	4	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1					
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	1					
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	1	-	4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	1	-	4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	1	-	6	2		
	Итого 1 семестр: 72		**6**	**40**	**26**		**зачёт**
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2					
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-	2	-	4	2		

	координационных способностей.						
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2					
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	-	2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2					
	Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2					
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы	2		2	2		

	воспитания выносливости.						
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2					
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		4	2		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	2		
Итого 2 семестр: 72				**34**	**29**	**9**	**экзамен**
Итого часов 144			**6**	**74**	**55**	**9**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические	1		1	14		

	особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.						
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	14		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			1	10		
Итого 1 семестр: 108			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		1	8		

	Тема 7.2. Методы развития гибкости.						
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		1	8		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.	2		2	7		
Итого 2 семестр : 36				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетво-рительно	удовлетво-рительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гимнастика».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.

2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.

3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?

4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.

5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.

6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?

7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?

8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?

9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.

10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?

11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?

12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.

13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.

14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?

15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.

16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.

17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.

18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.

20. Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?

21. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

22. Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.

23. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.

24. Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.

30. Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.

34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.

35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.

36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014. Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - 368 с.: ил. - Библиогр.: с. 363 (15 назв.). - ISBN 978-5-9718-0679-0. - 960.00. - 1093.51. - 900.00. - 1477.00. - 1435.00. - 1.00 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=241801&DocQuerID=11689764&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования,

осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014. Т. 2 / Ю.К. Гавердовский, В.М. Смолевский. - 230 с.: ил. - Библиогр.: с. 223-224 (33 назв.). - ISBN 978-5-9718-0700-1. - 960.00. - 1093.51. - 900.00. - 1477.00. - 1435.00 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=241803&DocQuerID=11689764&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 050720.65, 032101, 032102 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. - М.: Физ. культура, 2010. - 128 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187453&DocQuerID=11689765&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Гимнастика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ / под ред.: Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 283 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=229644&DocQuerID=11689769&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Лебедихина, Т. М. Гимнастика : теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2017. – 114 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=695481

6. Козлов, В.В. Парные и групповые упражнения : учеб. пособие для студентов РУС «ГЦОЛИФК», обучающихся по направлениям подгот.: 49.03.01 Физ. культура, профиль «Спортив. подготовка в гимнастике»,

49.03.04 Спорт, профиль «Спортив. подготовка по виду спорта «Спортив. аэробика, фитнес аэробика» / Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); В.В. Козлов . — Москва : Колос-с, 2023 .— 67 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/823793/info

7. Дружков, А.Л. Элективные формы физической культуры. Гимнастика (общеразвивающие упражнения) [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подгот. 51.03.05 : профиль подгот. "Режиссура спортив.-худож. и анимацион. мероприятий"" : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр, магистр : формы обучения - оч., заоч. : рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Дружков А.Л., Константинова С.Е. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Режиссуры массовых спортив.-худож. представлений им. В.А. Губанова. - М., 2022. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/353950.pdf

б) Дополнительная литература:

1) Гавердовский, Ю.К. Гимнастика как вид спорта [Электронный ресурс] : курс лекций по дисциплине "Теория и методика избр. виды спорта" для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профилю "Спортив. подгот." : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Ю.К. Гавердовский ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2014. - 36 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=239616&DocQuerID=11689770&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2) Лисицкая, Т.С. Упражнения с эспандером : метод. рекомендации для студентов, специализация "Аэробика и фитнес-гимнастика",

обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : Физ. культура цикл - Б 1. Б 25. ФГОС ВПО : профиль подгот. "спортив. подгот." : формы обучения - оч., заоч. : [рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)"] / Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2015. - 52 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=252473&DocQuerID=11689772&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3) Горбачев, М.С. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой в парах / М.С. Горбачев // Физ. культура в шк. - 2012. - № 4. - С. 18-20. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=199797&DocQuerID=11689773&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Кувшинникова, С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки : учеб. пособие по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : формы обучения - оч. и заоч. / С.А. Кувшининникова ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2017. - 75 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=258949&DocQuerID=11689775&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный

портал.

2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
6. *www.fig-gymnastics.com* – сайт международной федерации гимнастики
7. *www.europegym.ru -* сайт Европейского Гимнастического центра
8. *https://alfiakhabirova.ru/ozdorovitelnaya-gimnastika* - сайт с информацией об оздоровительной гимнастике

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» rucont.ru.

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Федерация спортивной гимнастики России
(https://sportgymrus.ru/)
Международная федерация спортивной гимнастики
(https://www.gymnastics.sport/site/)
Федерация воздушно-силовой атлетики (воркаут) России
(https://rapaf.ru/)

Федерация спортивной акробатики России
(https://www.acrobatica-russia.ru/)
Международная федерация спортивной акробатики
(https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=10)
Федерация прыжков на батуте России
(https://www.trampoline.ru/)
Международная федерация прыжков на батуте
(https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=5)

Официальное опубликование правовых актов
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212190107?ysclid=lrt1p1m8m4724632908

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Федерация спортивной гимнастики России
База данных нормативных документов
(https://sportgymrus.ru/o-federatsii/ofitsial-ny-e-dokumenty.html)
Федерация воздушно-силовой атлетики (воркаут) России
База данных нормативных документов
(https://rapaf.ru/oficialnye-dokumenty/

Федерация спортивной акробатики России
База данных нормативных документов
(https://www.acrobatica-russia.ru/dokumenty/)
Федерация прыжков на батуте России
База данных нормативных документов
(https://www.trampoline.ru/documents/)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;

5. Комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;

6. Гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;

7. Комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)* «Гимнастика» *для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная форма обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная/заочная форма обучения
Форма аттестации: ***зачет (1 семестр), экзамен (2 семестр) – очная***
экзамен (2 семестр) - заочная.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	*3*	*5*
2	*Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»*	*4*	*5*
3	*Тестирование по теме «Строевые упражнения»*	*5*	*5*
4	*Тестирование по теме «Разновидности передвижений»*	*6*	*5*
5	*Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»*	*8*	*5*
6	*Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку*	*9*	*5*
7	*Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)*	*21*	*5*
8	*Тестирование «Упражнения на равновесие»*	*22*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*24*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*26*	*5*
10	*Написание реферата*	*28*	*10*

11	*Написание конспекта урока*	*29*	*5*
12	*Написание реферата*	*30*	*5*
	Посещение занятий	***В течение периода обучения***	***10***
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»*	*10*
4	*Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»*	*15*
7	*Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»*	*10*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	*3*	*5*
2	*Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»*	*4*	*5*
3	*Тестирование по теме «Строевые упражнения»*	*5*	*5*
4	*Тестирование по теме «Разновидности передвижений»*	*6*	*5*
5	*Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»*	*8*	*5*
6	*Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку*	*9*	*5*
7	*Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)*	*21*	*5*
8	*Тестирование «Упражнения на равновесие»*	*22*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*24*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*26*	*5*
10	*Написание реферата*	*28*	*10*
11	*Написание конспекта урока*	*29*	*5*
12	*Написание реферата*	*30*	*5*
	Посещение занятий	***В течение периода***	***10***
		обучения	
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»*	*10*
4	*Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»*	*5*
5	*Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»*	*5*
6	*Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»*	*15*
7	*Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетво- рительно	удовлетво-рительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.33.01 «Гимнастика»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.
Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетные единицы 144 академических часа.

2. Семестры освоения дисциплины (модуля):

1 семестр (очная) – 2 з.е.;
2 семестр (очная) – 2 з.е.;

1 семестр (заочная) – 2 з.е.;
2 семестр (заочная) – 2 з.е.;

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Гимнастика», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	*1,2*	*1*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	*1,2*	*1*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1,2*	*2*

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зет. (**зачетных единиц)**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1					
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	2	-	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1					
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		

	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	4	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1					
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	1					
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	1	-	4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	1	-	4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	1	-	6	2		
	Итого 1 семестр: 72		**6**	**40**	**26**		**зачёт**
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2					
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.	2	-	4	2		

	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2					
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	-	2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2					
	Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2					
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		2	2		
9	Раздел 9. Профилактика	2					

	плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.						
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		4	2		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	2		
Итого 2 семестр: 72				**34**	**29**	**9**	**экзамен**
Итого часов 144			**6**	**74**	**55**	**9**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей	1	2	-	12		

	гимнастики.						
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и	1		1	14		

	предметов.						
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			1	10		
Итого 1 семестр: 108			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		1	8		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		1	8		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		2	7		

	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.						
Итого 2 семестр : 36				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Никонов Владимир Игоревич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах и спортивных секциях по легкой атлетике.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли легкой атлетики в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающиеся овладеют умениями реализации образовательных программ по направлению легкая атлетика в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является важнейшей основой для формирования навыков дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*5*	*7*
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетные единицы**, 144 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	5	2				
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5	2				
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5	2				
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	5		2	4		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	5		2	4		
8	Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
10	Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
13	Бег с барьерами - техника,	5		4	4		

	методика обучения и правила соревнований						
	Итого часов в 5 семестре: 72 часа		**6**	**26**	**40**		**Зачет**
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	6		6	1		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	6		6	2		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	6		6	2		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	6		6	2		
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	6		6	2		
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	6		6	2		
	Итого часов в 6 семестре: 72 часа			**48**	**15**	**9**	**Экзамен**
	Итого часов: 144		**6**	**74**	**55**	**9**	

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	7	2		10		
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	7			10		
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	7		2	10		
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	7			10		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
	Итого часов в 7 семестре: 72 часа		**2**	**6**	**64**		
7	Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	9		
8	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	8			10		
9	Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований	8			8		
10	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
11	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		

12	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
13	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	8			10		
	Итого часов в 8 семестре: 72 часа			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.
16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.
17. Классификация легкоатлетических прыжков.
18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
19. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.

20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23.Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Судейство технических видов. Количество попыток.
27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину
28. Как измеряется результат в прыжках в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.
30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
36. Значение приземления в прыжке в длину.
37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.
38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.
39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.
40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.
46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.
47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.
48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м.
49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
50. Методика обучения технике эстафетного бега.
51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.
53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.
54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.
55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.
56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.
57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.

58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.
59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.
61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.
62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.
63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.
64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
65. История и эволюция техники толкания ядра.
66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
69. Методика обучения технике толкания ядра.
70. Виды метаний и их классификация.
71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.
72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.
79. Критерии оценки техники бега.
80. Тактические приемы бега на различные дистанции.
81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.
82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.
83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.
84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.
85.Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
86.Секретарь соревнования и его обязанности.
87.Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
88.Обязанности старшего судьи на виде.
89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

5.3. Дополнительные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика» для устного или письменного опроса, необходимые для оценки знаний, умений, владений (практического опыта), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПП (ОПОП)

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.
4. Перспективы дальнейшего развития лёгкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи.
7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.
13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе в естественных условиях.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Легкая атлетика : учеб. пособие / Е.Я. Гридасова, Е.С. Кетлерова, В.В. Мехрикадзе, В.И. Никонов, Г.В. Самойлов, А.М. Степанова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) .— Москва : Колос-с, 2022 .— 331 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/806846/info

2. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика : основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995

3. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. —

300 с. https://urait.ru/bcode/518851

4. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.:ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=11690486&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Легкая атлетика : правила соревнований ВФЛА. - М.: Сов. спорт, 2010. - 223 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201279&DocQuerID=11690489&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Никитушкин, В.Г. Физическое воспитание в школе. Легкая атлетика : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. - М.: Физ. культура, 2014. - 250 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=233367&DocQuerID=11690493&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: ACADEMIA, 1999. - 159 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81280&DocQuerID=11690494&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=105205&DocQuerID=11690499&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Настольная книга учителя физической культуры / [авт.-сост. Г.И. Погадаев]. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2000. - 496 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=108108&DocQuerID=11690500&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всерос. федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - (Изд. 2-е, стер.). - М.: Человек, 2012. - 219 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=228958&DocQuerID=11690501&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ - «Российское образование» федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://rosmintrud.ru/ - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. https://sportschools.ru/ - Легкая атлетика в Москве.
6. http://www.mosatletika.ru/ - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация легкой атлетики (https://rusathletics.info/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация легкой атлетики. База данных нормативных документов (https://rusathletics.info/docs?category=6680).

Международная ассоциация легкоатлетических федераций. База данных спортсменов (https://worldathletics.org/athletes).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, со специализированным оборудованием: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Спортивный комплекс РУС ГЦОЛИФК: Вид спорта – Лёгкая атлетика.
   а). 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.
   в). Сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «легкая атлетика» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курсов, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестр – **очная форма обучения** и 7-8 семестр – **заочная форма обучения**.

Форма промежуточной аттестации**: *экзамен.***

2. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»*	*5 неделя*	*5*
2	*Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.*	*3-10 неделя*	*8*
3	*Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»*	*2 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического норматива по разделу « Бег на 100 м»*	*4неделя*	*5*
5	*Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».*	*7 неделя*	*5*
6	*Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).*	*9 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»*	*11 неделя*	*5*
8	*Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»*	*12 неделя*	*5*
9	*Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»*	*14 неделя*	*5*
10	*Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»*	*16 неделя*	*5*
11	*Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»*	*24 неделя*	*5*
12	*Выполнение практического задания в метании копья, мяча*	*28 неделя*	*5*
13	*Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».*	*32 неделя*	*5*
14	*Посещение практических занятий*	*В течении семестров*	*0,25*
	Зачет /дифференцированный		***20***
	ИТОГО		***100 баллов***

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»*	*2 неделя*	*5*
3	*Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»*	*2 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического норматива по разделу « Бег на 100 м»*	*3 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».*	*6 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»*	*10 неделя*	*5*
8	*Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»*	*12 неделя*	*5*
9	*Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»*	*18 неделя*	*5*
10	*Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»*	*20 неделя*	*5*
11	*Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»*	*23 неделя*	*5*
12	*Выполнение практического задания в метании копья, мяча*	*25 неделя*	*5*
13	*Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».*	*32 неделя*	*5*
14	*Посещение практических занятий*	*В течении семестра*	*5*
	Зачет /дифференцированный		***20***
	ИТОГО		***100 баллов***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия		
№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Макс. кол-во баллов**
1	Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений».	**10**
2	Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений».	**10**
3	Подготовка презентаций на пропущенные виды легкой атлетики.	**10 (за каждый вид)**
4	Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики».	**10**
5	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования».	**10**
6	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ».	**10**

3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) для получения дифференцированного зачёта должны выполнить дополнительные задания (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Очная форма обучения

	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	**Контрольные нормативы**	
		Мужчины	**Женщины**
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *91,4 см* *8,50 м*	*12,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*12,30 мин*	*9,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

4. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО

(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 19 до 28 лет

	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	**Контрольные нормативы**	
		Мужчины	**Женщины**
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *91,4 см* *8,50 м*	*12,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*12,30 мин*	*9,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

6. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО

(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 29 до 39 лет

	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	**Контрольные нормативы**	
		Мужчины	**Женщины**
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*135 см*	*115 см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*64 сек*	*69 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*7,10 мин*	*7.10 мин*
4	*Бег на 100 м*	*15,8 сек*	*17,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*110 см*	*90 см*
6	*Толкание ядра*	*8,00 м (6 кг)*	*6,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*4,00 м*	*3,20 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*11,6 сек* *76,2 см* *8,00 м*	*14,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*13,10 мин*	*12,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

8. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

9. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат, презентацию (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 40 лет и старше

	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	**Контрольные нормативы**	
		Мужчины	**Женщины**
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*125 см*	*105 см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*66 сек*	*71 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*7,50 мин*	*7.50 мин*
4	*Бег на 100 м*	*16,8 сек*	*18,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*100 см*	*70 см*
6	*Толкание ядра*	*8,00 м (6 кг)*	*6,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*3,60 м*	*3,00 м*
8	*Барьерный бег (показ техники бега без времени)*	+	+
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м* *Или - 3000 м – без учёта времени*	*9,20 мин* +	*15,0 мин* +
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

10. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5-6 семестр - **очная форма обучения**. 7-8 семестр – **заочная форма обучения**.
3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*5*	*7*
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы	*6*	*8*

	различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		

3. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетные единицы**, 144 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	5	2				
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5	2				
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5	2				
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	5		2	4		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	5		2	4		
8	Эстафетный бег - техника, методика обучения и	5		4	4		

	правила соревнований						
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
10	Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
13	Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
	Итого часов в 5 семестре: 72 часа		**6**	**26**	**40**		**Зачет**
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	6		6	1		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	6		6	2		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	6		6	2		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	6		6	2		
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	6		6	2		
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время	6		6	2		

	соревнований в конце курса обучения)						
	Итого часов в 6 семестре: 72 часа			**48**	**15**	**9**	**Экзамен**
	Итого часов: 144		**6**	**74**	**55**	**9**	

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	7	2		10		
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	7			10		
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	7		2	10		
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	7			10		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
	Итого часов в 7 семестре: 72 часа		**2**	**6**	**64**		
7	Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	9		
8	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	8			10		
9	Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика	8			8		

	обучения и правила соревнований						
10	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
11	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
12	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
13	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	8			10		
	Итого часов в 8 семестре: 72 часа			**4**	**59**	**9**	**Экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33.03 Плавание

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО 3++ и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно

взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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***	*3*	*5-6*
ОПК - 3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*3*	*5-6*
ОПК -	Умеет подбирать средства, методы и	*3*	*5-6*

3.2	приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единицы**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3		**1**			
2	**Техника спортивных способов плавания**	3	**2**	**24**	**12**		
2.1	Кроль на груди		1	6	2		
2.2	Кроль на спине			4	2		
2.3	Брасс			8	2		
2.4	Баттерфляй (дельфин)		1	2	2		
2.5	Простые повороты			2	2		
2.6	Стартовый прыжок			2	2		
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	3	**1**	**14**	**10**		
3.1	Начальное обучение плаванию			6	5		
3.2	Обучение спортивным способам плавания		1	8	5		
4	**Прикладное плавание.**	3	**1**	**16**	**10**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)		1	6	3		
4.2	Транспортировка тонувшего			4	3		
4.3	Ныряние в длину			2	2		
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			4	2		
5	**Начальная тренировка.**	3		**4**	**10**		
5.1	Дистанционный метод.			1			

5.2	Интервальный метод.			1			
5.3	Переменный метод.			1			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	3			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			**1**			
Итого часов: 108			**4**	**60**	**44**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	**1**	**6**	**32**		
2.1	Кроль на груди		0,5	2	5		
2.2	Кроль на спине			1	5		
2.3	Брасс			3	5		
2.4	Баттерфляй (дельфин)		0,5		5		
2.5	Простые повороты				5		
2.6	Стартовый прыжок				7		
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5	**1**		**32**		
3.1	Начальное обучение плаванию		0,5		16		
3.2	Обучение спортивным способам плавания		0,5		16		
	Итого за 5 семестр: 72		**2**	**6**	**64**		
4	**Прикладное плавание.**	6		**4**	**16**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2	4		
4.2	Транспортировка тонувшего			1	4		
4.3	Ныряние в длину.				4		
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1	4		
5	**Начальная тренировка.**	6			**14**		
5.1	Дистанционный метод.				3		
5.2	Интервальный метод.				3		
5.3	Переменный метод.				4		
5.4	Соревновательный метод.				4		

6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 108			**2**	**10**	**96**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Зачет состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.
3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Профессионально-прикладное значение плавания.
4. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
5. Оздоровительное значение плавания.
6. Техника движений ногами в способе брасс на груди.

7. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
8. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин).
9. Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
10. Организация и проведение соревнований по плаванию.
11. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
12. Техника плавания способом кроль на груди.
13. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
14. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
15. Техника плавания способом брасс на груди.
16. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
17. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
18. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
19. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
20. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
21. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
22. Методика обучения стартовому прыжку.
23. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
24. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
25. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
26. Техника способов ныряния в длину.
27. Методика обучения транспортировке в воде.
28. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.

29. Техника способов погружения и ныряния в глубину.
30. Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
31. Непрерывный (переменный) метод тренировки.
32. Техника выполнения открытых поворотов.
33. Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
34. Интервальный (повторный) метод тренировки.
35. Техника выполнения закрытых поворотов.
36. Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
37. Техника выполнения стартового прыжка.
38. Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
39. Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
40. Техника способов транспортировки в воде.
41. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
42. Техника способов освобождения от захватов утопающего.
43. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
44. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
45. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.26.08 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586386

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2016 .— 121 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/640995/info

3.Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. https://urait.ru/book/plavanie-516455

4.Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие : [16+] / А. А. Лушпа. –

Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=232770

б) Дополнительная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=107107&DocQuerID=11690532&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=169167&DocQuerID=11690534&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=169190&DocQuerID=11690537&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=58034&DocQuerID=11690538&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=49113&DocQuerID=11690540&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=54110&DocQuerID=11690541&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация плавания. Единая информационная система (https://rsf.lsport.net/Page/1b14ace6-9f40-4e87-ab31-40d7592a0268).

Всероссийская федерация плавания (https://russwimming.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация плавания. База данных нормативных документов (https://russwimming.ru/documents/vfp/).

Всемирная федерация водных видов спорта. База данных спортсменов (https://www.worldaquatics.com/athletes?gender=&discipline=&nationality=&name=).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы.
4. Зал «сухого плавания».
5. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
6. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» для обучающихся треенрского факультета 2 и 3 курсов, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль**:** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: зачет

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)	*5*
2	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)	*5*
3	Выполнение контрольного норматива (50м брасс)	*5*
4	Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)	*5*
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»	*5*
6	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»	*5*
7	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»	*5*
8	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»	*5*
9	Выполнение контрольного норматива (50м на боку)	*5*
10	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)	*5*
11	Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)	*5*
12	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении	*5*
13	Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)	*5*
14	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)	*5*
15	Выполнение контрольного норматива (10х50м интервальное плавание)	*5*
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)	*5*
17	Посещение занятий	*10*
	Зачёт	***10***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	№	Виды текущего контроля успеваемости
1	Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
2	Тест по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
3	Тест по теме «Методика обучения плаванию»	5
4	Тест по теме «Прикладное плавание»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33.03 Плавание

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 3 семестры (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)
3. **Цель освоения дисциплины** является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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***	*3*	*5-6*
ОПК - 3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*3*	*5-6*

ОПК - 3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*3*	*5-6*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единицы**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3		**1**			
2	**Техника спортивных способов плавания**	3	**2**	**24**	**12**		
2.1	Кроль на груди		1	6	2		
2.2	Кроль на спине			4	2		
2.3	Брасс			8	2		
2.4	Баттерфляй (дельфин)		1	2	2		
2.5	Простые повороты			2	2		
2.6	Стартовый прыжок			2	2		
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	3	**1**	**14**	**10**		
3.1	Начальное обучение плаванию			6	5		
3.2	Обучение спортивным способам плавания		1	8	5		
4	**Прикладное плавание.**	3	**1**	**16**	**10**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)		1	6	3		
4.2	Транспортировка тонувшего			4	3		
4.3	Ныряние в длину			2	2		
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			4	2		
5	**Начальная тренировка.**	3		**4**	**10**		
5.1	Дистанционный метод.			1			

5.2	Интервальный метод.			1			
5.3	Переменный метод.			1			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	3			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			**1**			
Итого часов: 108			**4**	**60**	**44**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	**1**	**6**	**32**		
2.1	Кроль на груди		0,5	2	5		
2.2	Кроль на спине			1	5		
2.3	Брасс			3	5		
2.4	Баттерфляй (дельфин)		0,5		5		
2.5	Простые повороты				5		
2.6	Стартовый прыжок				7		
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5	**1**		**32**		
3.1	Начальное обучение плаванию		0,5		16		
3.2	Обучение спортивным способам плавания		0,5		16		
	Итого за 5 семестр: 72		**2**	**6**	**64**		
4	**Прикладное плавание.**	6		**4**	**16**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2	4		
4.2	Транспортировка тонувшего			1	4		
4.3	Ныряние в длину.				4		
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1	4		
5	**Начальная тренировка.**	6			**14**		
5.1	Дистанционный метод.				3		
5.2	Интервальный метод.				3		
5.3	Переменный метод.				4		
5.4	Соревновательный метод.				4		
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			**2**		

7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
	Итого за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 108			**2**	**10**	**96**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Жарикова Елена Леонидовна, к.п.н., доцент кафедры режиссуры МСХП имени В.А.Губанова

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **«Подвижные игры в спорте и образовании»** является:
приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **«Подвижные игры в спорте и образовании»** относится к Блоку 1, Обязательной части Образовательной программы.

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся проводить занятия с занимающимися в различных формах по физической культуре. А также уметь составлять сценарии для спортивных праздников, придумывать игры-аттракционы по выбранным темам и проводить соревнования по подвижным играм.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:

- «Анатомия человека»
- «Педагогика физической культуры и спорта»
- «Психология»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
-«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».
-«Теория и методика обучения видам физкультурно- спортивной деятельности»

Дисциплина «Подвижные игры в спорте и образовании» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
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***	*3*	*3 и 4*
ОПК-3. 1	*Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий*	*3*	*3 и 4*
ОПК-3. 2	*Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия*	*3*	*3 и 4*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет _2_ **зачетных единицы**, __72_ **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**	**1**	**12**	**14**		
2.	Игры-аттракционы			**4**	**13**		
3.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм		**1**	**14**	**13**		
	Итого часов: 72		**2**	**30**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**		2	34		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		
2	Игры-аттракционы	**4**		2	16		
3	Организация и проведение соревнований по подвижным играм	**4**		2	16		
	Итого за 4 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72				**6**	**66**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1. Основные понятия об игре
2. Отличие подвижных игр от спортивных
3. Аспекты применения подвижных игр
4. Задачи, решаемые подвижными играми
5. Критерии выбора игры
6. Классификация подвижных игр
7. Способы выбора водящего
8. Способы разделения на команды
9. Требования к рассказу игры
10. Последовательность организации игры
11. Последовательность рассказа игры
12. Требования к руководству игрой
13. Требования к окончанию игры и подведению итогов
14. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
15. Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки
16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации
17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту
18. Подбор и адаптация подвижных игр для развития физических качеств
19. Игры, подводящие к спортивным
20. Виды эстафет
21. Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет
22. Методика проведения игр-аттракционов
23. Бессюжетные игры
24. Сюжетные игры
25. Игровые упражнения
26. Игры на развитие различных физических качеств
27. Игры-аттракционы
28. Организация судейства по подвижным играм

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. кльтуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236664&DocQuerID=11690547&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/efd/816962/info

3. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие : [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=702144

б) Дополнительная литература:

1. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164419&DocQuerID=11690548&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164423&DocQuerID=11690549&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236381

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.
2. https://minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система - informio.ru

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система elibrary.ru

Единый методический информационный ресурс Министерства спорта Российской Федерации - https://emir.gov.ru/

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Единый национальный портал дополнительного образования детей - https://dop.edu.ru/federal/events/list/

Единый спортивный портал Москвы https://moscow.sport/?ysclid=lrf4eehzrq977152040

Портал культура. рф https://www.culture.ru/?ysclid=lrf4dc0ki6323314274

Федеральный портал системы образования в сфере культуры и искусств https://rfartcenter.ru/sobytiya/obshherossijskie-konkursy-minkultury/

Портал открытых данных Правительства Москвы (разделы: «Культура», «Досуг и отдых», «Физическая культура и спорт») - https://data.mos.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для успешного прохождения дисциплины **«Подвижные игры в спорте и образовании»** необходимо:

1. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
2. Лекционная аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал для проведения практических занятий.
4. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения подвижных игр.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Подвижные игры в спорте и образовании» для обучающихся тренерского факультета _2__курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура.** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очная и заочная формы

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма - 3 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	Составление конспекта по заданной подвижной игре или эстафете	*с 23-24 нед.*	**5**
2.	Проведение подвижной игры по составленному конспекту	*с 24 по 28нед.*	**15**
3.	Составление сценария соревнований на основе игр-аттракционов	*с 27 по 28 нед.*	**15**
4.	Проведение игр-аттракционов по составленному сценарию	*с 28 по 38 нед.*	**25**
	Посещение занятий		**20**
	Зачёт		**20**
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
	Написание реферата по пропущенной теме	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины *составляет* **2** *зачетные единицы.*

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *очная форма - 3 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры*

3. Цель освоения дисциплины:

- приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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***	*3*	*3 и 4*
ОПК-3. 1	*Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий*	*3*	*3 и 4*
ОПК-3.	*Умеет подбирать средства, методы и*	*3*	*3 и 4*

2	*приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия*		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет _2_ **зачетных единицы**, __72_ **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**	**1**	**12**	**14**		
2.	Игры-аттракционы			**4**	**13**		
3.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм		**1**	**14**	**13**		
	Итого часов: 72		**2**	**30**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**		2	34		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		
2	Игры-аттракционы	**4**		2	16		
3	Организация и проведение соревнований по подвижным играм	**4**		2	16		
	Итого за 4 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72				**6**	**66**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 *«БАСКЕТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализовывается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Баскетбол» *блока Б1 обязательной части* составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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*	*2*	*5-6*
ОПК-3.1.	*Знает:*средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности;	*2*	*5*

	- организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования		
ОПК-3.2.	*Умеет:*подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; - проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*2*	*5-6*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

4.1. Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	2	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	2	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	2	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	2	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Характеристика игры	2	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	2	-	8	4	опрос	
2.3	Тема: Тактика баскетбола	2	-	6	4	опрос	
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	2	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	2	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и**	2	**-**	**6**	**4**		

	проведение соревнований по баскетболу						
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	2	-	4	2	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	2	-	2	2	опрос	
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		*зачет*

4.2. Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	**5**	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	5	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	5	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**5**	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры	5	-	-	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	5	-	2	10	опрос	
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**5**	**-**	**-**	**6**		
3.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	5	-	-	6		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**5**	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	5	-	-	1	опрос	
4.2	Тема: Методика	5	-	-	1	опрос	

	организации и проведения соревнований						
Всего за 5 семестр: 36			**2**	**2**	**32**		
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**6**	**-**	**2**	**10**		
5.1	Тема: Тактика баскетбола	6	-	2	10	опрос	
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**6**	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	6	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике баскетбола	6	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**6**	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила баскетбола	6	-	-	2	опрос	
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	6	-	-	2	опрос	
Всего за 6 семестр: 36			**-**	**4**	**32**		*Зачет*
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу, а также выполнение самостоятельных заданий по подготовке к отдельным занятиям.

5.1.1.Тематика рефератов, презентаций для студентов очной и заочной форм обучения:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

5.1.2.Контрольные упражнения по технической подготовке (только для очной формы обучения)

1. «Перемещения в защитной стойке»

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу начинает выполнять перемещения в защитной стойки по заранее установленным фишкам и обозначенной траектории. Перемещения выполняются лицом, спиной вперед, правым и левым боком. Фиксируется время выполнения упражнения от начала движения до касания исходной фишки.

Условия:

Перемещения в защитной стойке выполняются с учетом установленных ОМУ (при перемещении нет фазы полета, ноги не скрещиваются).

2. «Остановка двумя шагами при получении мяча и остановка двумя шагами после ведения мяча»

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу обычным бегом двигается вперед, по повторному сигналу выполняет «автопас», ловит мяч и выполняет остановку двумя шагами, после чего демонстрирует поворот вперед/назад.

Условия:

Технические приемы остановка и повороты выполняются с учетом ОМУ (нарушение правила «пробежки»).

3. «Ведение мяча»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается на середине центральной линии ноги в параллельной стойке. По сигналу ему необходимо выполнить скоростную обводку 6 конусов, переводя мяч с правой на левую руку. Движение выполняется туда и обратно.

Условия:

Необходимо выполнить ведение мяча без ошибок (нарушение правила «двойное ведение мяча», пронос мяча).

4. Комплексное контрольное упражнение «Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается под 45° к кольцу за 3-х очковой линией. По сигналу начинает выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.

Условия:

Упражнение выполняется с правой и левой стороны. Студент должен знать и уметь определить толчковую ногу и, бросающую мяч, руку. Необходимо не менее 1 раза забросить мяч в кольцо и не допустить ошибок, предусмотренных правилами игры.

5.1.3.Виды заданий на отдельные практические занятия для студентов очной и заочной форм обучения

1. Подготовка плана-конспекта с дальнейшим его проведением:
- подготовительной части учебного занятия;
- основной части учебного занятия.

2. Участие в организации и проведении учебных игр и соревнований по баскетболу (судья, секретариат, организатор).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету для студентов очной и заочной форм обучения

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.

28. Нарушения: 24 секунды.

29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.

30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.

31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.

32. Методика ведения протокола игры в баскетболе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Родин, А.В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / В.П. Губа; Смолен. гос. ун-т спорта, Рос. ун-т спорта (ГЦОЛИФК); А.В. Родин .— Москва : Спорт, 2023 .— 188 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/814679/info

2. Баскетбол в системе физического воспитания высшего учебного заведения : учебное пособие : [16+] / А. В. Зюкин, С. А. Барченко, И. П. Васютина [и др.] ; под общ. ред. А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, В. П. Овчинникова, А. М. Фокина [и др.]. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 115 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=692480

3. Герасимов, К. А. Физическая культура : баскетбол : учебное пособие : [16+] / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=576215

б) Дополнительная литература:

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253254&DocQuerID=11690555&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Григорьев, И.И. Образование и спортивная подготовка : процессы модернизации : вопр. и ответы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног ; [под общ. ред. Ю.Д. Нагорных]. - М.: Спорт, 2016. Ч. 1: Организация

тренировочного процесса. - 295 с.: табл., ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269368&DocQuerID=11690556&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5 : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов ВУЗов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин] ; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=192756&DocQuerID=11690560&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201564&DocQuerID=11690561&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253322&DocQuerID=11690561&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242987&DocQuerID=11690562&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247673&DocQuerID=11690563&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=244258&DocQuerID=11690564&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186582&DocQuerID=11690565&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253345&DocQuerID=11690567&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193370&DocQuerID=11690568&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Российская федерация баскетбола (https://russiabasket.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Российская федерация баскетбола. База нормативных документов (https://russiabasket.ru/federation/documents)

Международная федерация баскетбола. База данных игроков и команд (https://www.fiba.basketball/en/search?#tab=players_and_teams).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedaie Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152*203 MW.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Наименование вида спорта	**Оснащенность специальных помещений для проведения занятий**
баскетбол	Площадка 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных баскетбольные кольца, инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«Баскетбол»*** *для обучающихся* ***тренерского факультета 1*** *курса,* *направления подготовки* ***49.03.01 – «Физическая культура»*** профиль: ***Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**
Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 семестр**
Форма промежуточной аттестации: ***зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
		1 семестр	
1	Посещение занятий	Весь период	До 20
2	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течении семестра	5
3	Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения.	В течении семестра	10
4	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя семестра	5
5	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя семестра	10
6	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя семестра	40
7	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя семестра	10
8	**Зачет**		10-20
Итого баллов			**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	5
4	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

✓ Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества балов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

✓ По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«Баскетбол»*** *для обучающихся* ***тренерского факультета*** 3 *курса, направления подготовки* ***49.03.01 – «Физическая культура»*** профиль: ***Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес заочной формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 курс зимняя сессия, летняя сессия**

Форма промежуточной аттестации: ***зачёт летняя сессия***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Количество баллов	
		зимняя сессия	**баллы**
1	Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам)	В течении сессии	5 каждый
2	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	10
3	Реферат: Приемы техники в нападении и защите	В течении сессии	5
4	Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований и игр по баскетболу	В течении сессии	5
5	Устный опрос: Техника баскетбола. Основные понятия, классификация	3 неделя сессии	5
6	Посещение занятий	В течении сессии	до 8
	Всего баллов за семестр		40-45
1	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	10
2	Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ)	В течении сессии	5 каждая
3	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	2 неделя сессии	10
4	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	3 неделя сессии	5
5	Посещение занятий	В течении сессии	до 8
	Всего баллов за семестр		40-45
6	Зачет		10-20
	ИТОГО баллов		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «*Баскетбол*» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется *по 100-балльной шкале,* ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества балов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Не зачтено	зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	D		C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно		хорошо	отлично	

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 *«БАСКЕТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа** на очной и заочной формах обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *На очной форме обучения 2 семестр. На заочной форме обучения – 5,6 семестры (3 курс зимняя и летняя сессии)*

3. Цель освоения дисциплины:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

Дисциплина «Баскетбол» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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*	2	*5-6*
ОПК-3.1. Знает:	- средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; - организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	*5*
ОПК-3.2. Умеет:	- подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; - проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	*5-6*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа**.

4.1. Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	2	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	2	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	2	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	2	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Характеристика игры	2	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	2	-	8	4	опрос	
2.3	Тема: Тактика баскетбола	2	-	6	4	опрос	
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	2	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	2	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу**	2	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	2	-	4	2	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	2	-	2	2	опрос	
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		*зачет*

4.2. Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	**5**	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	5	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	5	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**5**	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры	5	-	-	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	5	-	2	10	опрос	
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**5**	**-**	**-**	**6**		
3.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	5	-	-	6		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**5**	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	5	-	-	1	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	5	-	-	1	опрос	
Всего за 5 семестр: 36			**2**	**2**	**32**		
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**6**	**-**	**2**	**10**		
5.1	Тема: Тактика баскетбола	6	-	2	10	опрос	

6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**6**	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	6	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике баскетбола	6	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**6**	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила баскетбола	6	-	-	2	опрос	
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	6	-	-	2	опрос	
Всего за 6 семестр: 36			**-**	**4**	**32**		*Зачет*
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (полностью или частично).

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина входит в обязательную часть первого блока ООП (ОПОП).

Дисциплина, является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	***1***	***5, 6***
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	1	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	1	5, 6

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	***1***	**1**				
2	**Техника игры.**	***1***		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	***1***		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	***1***		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	***1***		2	1		
2.4	Техника нападения.	***1***		2	1		
2.5	Техника блокирования.	***1***		2	1		
2.6	Техника подачи.	***1***		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	***1***		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	***1***		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	***1***		10	5		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	***1***	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	***1***	1	2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	***1***		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	***1***			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	***1***		**4**			
	Итого часов: 72		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	**5**	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	**5**	**1**	**1**	**18**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	**5**	**1**	0,5	3		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	**5**		0,5	3		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	**5**			3		
2.4	Техника нападения.	**5**			3		
2.5	Техника блокирования.	**5**			3		
2.6	Техника подачи.	**5**			3		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	**5**		**1**	**12**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	**5**		0,5	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	**5**		0,5	6		
	Итого часов за 5 семестр: 36		**2**	**2**	**32**		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	**6**		**3**	**30**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	**6**		0,5	6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	**6**		0,5	8		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	**6**		1	8		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	**6**		1	8		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	**6**		**1**	**2**		
	Итого часов за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований

по волейболу.

16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.

17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу

18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.

19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.

20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

22. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

23. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

24. Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.

25. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

26. Игровая форма и экипировка.

27. Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.

28. Начальная расстановка команды.

29. Позиции и позиционные ошибки.

30. Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».

31. Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.

32. Мяч у сетки.

33. Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).

34. Блокирование и удары команды, ошибки.

35. Замены игроков и тайм-ауты.

36. Интервалы и смена площадок.

37. Игрок «либеро».

38. Поведение участников и санкции (шкала санкций).

39. Судьи (судейская бригада и судьи).

40. Жесты судей.

41. Методика ведения протокола игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1) Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=237476&DocQuerID=11690831&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2) Возникновение, развитие и эволюция волейбола [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.Л. Свиридов, Е.В. Фомин .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 62 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704880/info

3) Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов : курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов; А.В. Суханов .— Москва : РГУФКСМиТ, 2019 .— 111 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/704879

4) Булыкина, Л.В. Волейбол : [учебник] / В.П. Губа; Л.В. Булыкина .— Москва : Советский спорт, 2020 .— 413 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/713605/info

5) Шулятьев, В. М. Студенческий волейбол : учеб. пособие / В. М. Шулятьев .— Москва : РУДН, 2011 .— 197 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/221358/info

6) Волейбол : теория и практика : учебник : [12+] / под общ. ред. В. В. Рыцарева ; худож. Е. Ильин. – Москва : Спорт, 2016. – 456 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430479

б) Дополнительная литература:

1) Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.,2017. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264075&DocQuerID=11690839&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=124371&DocQuerID=11690841&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3) Булыкина Л.В. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности волейболистов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по волейболу для студентов ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 49.04.03, 44.03.01 :

рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В., Григорьев В.А., Белов Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264034&DocQuerID=11690843&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=4131&DocQuerID=11690844&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5) Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-191 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314330&DocQuerID=11690846&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=149229&DocQuerID=11690847&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118455&DocQuerID=11690847&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123791&DocQuerID=11690851&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9) Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.;

ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114249&DocQuerID=11690851&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10) Методика обучения блокированию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Фомин Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2015. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264096&DocQuerID=11690852&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11) Суханов А.В. Технико-тактические особенности при обучении блокирования нападающих ударов в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.04.03 «Спорт»; 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта» / В.А. Григорьев, Е.В. Фомин, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 56 с. : ил. — Режим доступа https://lib.rucont.ru/efd/704881

12) Фурманов А. Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 227 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=181470&DocQuerID=11690867&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

13) Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа .— М. : Советский спорт, 2009 .— 82 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2 .— Режим доступа:

https://rucont.ru/efd/187007

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1) http://www.sportbox.ru – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

2) http://www.ntvplus.ru – официальный сайт телекомпании НТВ

3) http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация волейбола (https://volley.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация волейбола. База данных нормативных документов (https://volley.ru/federation/documents/).

Международная федерация волейбола. Международная база данных сборных команд (https://en.volleyballworld.com/volleyball/world-ranking/women).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2) Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3) Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4) Спортивный комплекс РУС ГЦОЛИФК:

Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности	**Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий**
Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4	Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование
Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а	Комплект аудиторной мебели
Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4	Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт., Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт.,
	Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.02 Волейбол» для обучающихся тренерского факультета 1 курса (очная форма обучения), 3 курса (заочная форма обучения), направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины: ***1*** семестр (очная форма обучения); 5, 6 семестр (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение учебных занятий.*	*Весь период*	*24*
2	*Сдача контрольных нормативов.*	*37-39 неделя*	*10*
3	*Правила соревнований по волейболу.*	*39 неделя*	*10*
4	*Составление положения о соревнованиях по волейболу.*	*28-30 неделя*	*8*
5	*Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.*	*28-30 неделя*	*8*
6	*Судейство учебной игры.*	*30-38 неделя*	*5*
7	*Составление план - конспекта занятия.*	*28-29 неделя*	*10*
8	*Проведение учебного занятия.*	*30-38 неделя*	*10*
	Зачёт.	*40 неделя*	*15*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.*	*5*
2	*Написание реферата.*	*5*
3	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*5*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение учебных занятий*	*12*
2	*Правила соревнований по волейболу*	*15*
3	*Составление положения о соревнованиях по волейболу*	*10*
4	*Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.*	*10*
5	*Судейство учебной игры*	*15*
6	*Составление план - конспекта занятия*	*15*
7	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*8*
	Зачёт	*15*
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.*	*5*
2	*Написание реферата.*	*5*
3	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: ***1*** семестр – очная форма обучения, 5, 6 семестр – заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***1***	***5, 6***
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	***1***	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	***1***	5, 6

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	***1***	**1**				
2	**Техника игры.**	***1***		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	***1***		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	***1***		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	***1***		2	1		
2.4	Техника нападения.	***1***		2	1		
2.5	Техника блокирования.	***1***		2	1		
2.6	Техника подачи.	***1***		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	***1***		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	***1***		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	***1***		10	5		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	***1***	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	***1***	1	2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	***1***		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	***1***			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	***1***		**4**			
	Итого часов: 72		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	**5**	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	**5**	**1**	**1**	**18**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	**5**	**1**	0,5	3		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	**5**		0,5	3		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	**5**			3		
2.4	Техника нападения.	**5**			3		
2.5	Техника блокирования.	**5**			3		
2.6	Техника подачи.	**5**			3		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	**5**		**1**	**12**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	**5**		0,5	6		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	**5**		0,5	6		
	Итого часов за 5 семестр: 36		**2**	**2**	**32**		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	**6**		**3**	**30**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	**6**		0,5	6		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	**6**		0,5	8		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	**6**		1	8		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	**6**		1	8		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	**6**		**1**	**2**		
	Итого часов за 6 семестр: 36			**4**	**32**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.07 Гандбол»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Жийяр Марина Владимировна - доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой кафедры теории и методики гандбола Обивалина Мария Сергеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики гандбола

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.07 Гандбол является:

ознакомление студентов с основами гандбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Модуль Б1.О.33.07 «Гандбол» относится к обязательной части дисциплины РУП ООП «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности». Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: теория и методика физической культуры, теория спорта, , теория детско-юношеского спорта, физическая культура и спорт. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*6*	*7, 8*

	физической подготовке		
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*7*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*7*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	6			**2**		
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	6			2		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	6	**2**	**24**	**10**		
2.1	Основы правил игры	6	2	6	2		
2.2	Основы техники игры в гандбол	6		6	4		
2.3	Основы тактики игры в гандбол	6		6	2		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	6		6	2		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	6		**22**	**12**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	6		5	4		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	6		5	2		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	6		6	2		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	6		6	4		
	Итого часов: 72		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	**7**			**4**		
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	**7**			4		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	**7**	**2**	**4**	**26**		
2.1	Основы правил игры				8		
2.2	Основы техники игры в гандбол	**7**	2	2	8		
2.3.	Основы тактики игры в гандбол	**7**		2	6		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	**7**			4		
	Итого часов 7 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	**8**		**2**	**34**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	**8**		2	12		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	**8**			10		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	**8**			4		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	**8**			8		
	Итого часов 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого часов: 72		**2**	**6**	**64**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

5.2.1 Тематика докладов, рефератов, эссе, для самостоятельной работы студентов:

1. История возникновения гандбола.
2. Современное состояние гандбола в России и в мире
3. Крупнейшие международные соревнования и турниры по гандболу.
4. Результаты выступлений российских гандболистов и гандболисток на международных соревнованиях – Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
5. Современные правила гандбола и их эволюция.
6. Система и календарь соревнований в гандболе.
7. Методика организации и проведения соревнований по гандболу.
8. Методика судейства соревнований в гандболе.
9. Общая характеристика игры.
10. Классификация техники игры в гандбол.
11. Тактика игры в нападении в гандболе.
12. Тактика игры в защите в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
15. Методика обучения технике ведения мяча.
16. Методика обучения обманным движениям.
17. Методика обучения передачам мяча.
18. Методика обучения броскам в безопорном положении.
19. Методика обучения броскам в падении.
20. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении
21. Травматизм на занятиях по гандболу.
22. Гигиенические требования к местам проведения занятий по гандболу.
23. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по гандболу.
24. Роль и значение физической подготовки, как основного средства профилактики травматизма гандболистов.
25. Средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах

5.2.2 *Контрольные упражнения по технической подготовке*

Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
зачет/незачет	незачтено	зачтено			
«Комплексное упражнение» (сек)	Юноши – 28 сек и больше Девушки – 32 сек и больше.	Юноши – 27 сек Девушки – 31 сек.	Юноши – 26 сек Девушки – 30сек	Юноши – 25 сек Девушки – 29 сек	Юноши менее 24 сек Девушки менее 28 сек
«Остановка на две с уходом влево/вправо»	- технические элементы упражнения выполнены неверно, с нарушениями правил.	- технические элементы упражнения выполнены верно, при этом выполняя упражнения студент искажает технику выполнения.	- технические элементы упражнения выполнены верно, с незначительными помарками (скорость выполнения и точность)	- четкое выполнение технического элемента – упражнение выполнено верно, без нарушений правил	-
«Ведение мяча 30 м одной рукой»	Юноши – 5 сек и больше Девушки – 5,5 сек и больше	Юноши – 5,0 сек Девушки – 5,4 сек.	Юноши – 4,8 сек Девушки –5,2 сек	Юноши – 4.6 сек Девушки – 5,0 сек	Юноши менее 4,4 сек Девушки менее 4,8 сек
«Бросок мяча на точность»	технические элементы упражнения выполнены неверно, мяч заброшен в ворота: - менее 5 попаданий из 12 бросков для девушек; - менее 6 попаданий – для юношей	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 5-6 раз для девушек: 6-7 раз для юношей.	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 8-9 раз из 12-ти для юношей; 7-8 – для девушек	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 10-11 раз из 12-ти для юношей; 9-10 – для девушек	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 12 раз из 12-ти для юношей; 11-12 – для девушек
Оценка в баллах	Не сдано	10	15	20	25

5.2.3 Контрольные задания на практических занятиях:

5.2.3.1. Проведение части занятия:

1. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.
2. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.
3. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.
4. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.

5. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.

6. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.

7. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.

8. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.

9. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).

10. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).

11. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).

12. Проведение части занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

5.2.3.2. Составить план-конспект урока (части урока):

1. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.

2. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.

3. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.

4. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.

5. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.

6. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.

7. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.

8. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.

9. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).

10. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).

11. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).

12. Написание плана конспекта занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

5.2.4. Перечень контрольных вопросов к зачету

Вопросы по правилам игры:

1. Общая характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

2. Игровая площадка для гандбола. Размеры и разметка.

3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

4. Игровая форма и экипировка.

5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

6. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

7. Замена игроков.

8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.

9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

10. Нарушения: Пробежка.

11. Нарушения: 3 секунды.

12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

13. Спортивные достижения российских гандболистов и гандболисток.

Вопросы по методике обучения:

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.

21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.

22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.

23. Контроль физической подготовленности занимающихся гандболом

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту модуль «Гандбол»

а) **Основная литература**:

1. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола : учеб. для студентов высш. учеб. заведений физ. культуры, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. тренировка в избр. виде спорта" : квалификация - бакалавр / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 327 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/256890.pdf

2. Гандбол : учебное пособие : [16+] / В. Ф. Кириченко, А. А. Гераськин, Б. П. Сокур, О. В. Юрина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 164 с. : ил., табл., схем. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429338

3. Ратианидзе, А.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря / А.Л. Ратианидзе, Э.Л. Борисов. - М.: [б. и.], 2011. - 96 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198996&DocQuerID=11691048&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) **дополнительная литература**:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам:: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=138184&DocQuerID=11691049&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Гандбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / ред. Игнатьева В.Я. [и др.]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 113 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=117889&DocQuerID=11691051&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Спортивные игры. Техника, тактика обучения : учеб. для студентов пед. вузов по спец. 033100 - / под ред.: Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Academia, 2001. - 518 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=108082&DocQuerID=11691054&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Нестеровский, Д.И. Правила игры в гандбол в вопросах и ответах : учеб.-метод. рекомендации / Д.И. Нестеровский ; Пензен. гос. пед. ун-т им. В.Г. Белинского. - Пенза: [ПГПУ им. В.Г. Белинского], 2010. - 83 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=195781&DocQuerID=11691055&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»::

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал
2. http://www.ehf.com - официальный сайт Европейской федерации гандбола (ЕГФ)
3. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация гандбола России (https://rushandball.ru/).

Международная федерация гандбола (https://www.ihf.info/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация гандбола России. База данных нормативных документов (https://rushandball.ru/federation/documents).

Международная федерация гандбола. База данных национальных федераций (https://www.ihf.info/federations).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4.Специализированный зал (модуль В).
5.Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:
Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
Плеер DVD BBK – 2007 г.
Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
Монитор сердечного ритма Polar S-610.

6. Спортивный инвентарь

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.О.33.07 Гандбол для обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения, 4 курса заочной формы направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика гандбола.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (очная форма), 7-8 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по теме «*Правила игры в гандбол*»*	*2 неделя*	*5*
2	Проведение подготовительной части занятия по гандболу	*4 неделя*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Классификация техники игры в гандбол»*	*5 неделя*	*5*
4	*Презентация «Тактика игры в гандбол»*	*6 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического задания №1 - Конспект по методике обучения технике игры в гандбол*	*8 неделя*	*5*
6	*Выполнение практического задания 2 «*Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов*»*	*10 неделя*	*5*
7	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу	*11неделя*	*10*

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

8	Профессионально-педагогические навыки обучения технике гандбола	*12 неделя*	*10*
9	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов	*13 неделя*	*5*
10	Демонстрация техники игры в нападении (защите)	*16 неделя*	*10*
11	*Посещение занятий*	Весь период	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу «*Правила безопасности при выполнении физических упражнений*»*	*5*
2	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований по гандболу»*	*5*
4	*Написание реферата по теме «Основные вехи развития отечественного гандбола»*	*5*
5	*Презентация по теме «Гандбол в системе физического воспитания»*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гандбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.07 Гандбол»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *2* зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *6 по очной форме обучения, 7 и 8 по заочной форме.*

Цель освоения дисциплины: ознакомление студентов с основами гандбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*6*	*7,8*

	физической подготовке		
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*7*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*7*

4. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	6			**2**		
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	6			2		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	6	**2**	**24**	**10**		
2.1	Основы правил игры	6	2	6	2		
2.2	Основы техники игры в гандбол	6		6	4		
2.3	Основы тактики игры в гандбол	6		6	2		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	6		6	2		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	6		**22**	**12**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	6		5	4		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	6		5	2		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	6		6	2		
3.4	Составление комплекса	6		6	4		

	упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола						
	Итого часов: 72		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	**7**			**4**		
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	**7**			4		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	**7**	**2**	**4**	**26**		
2.1	Основы правил игры				8		
2.2	Основы техники игры в гандбол	**7**	2	2	8		
2.3.	Основы тактики игры в гандбол	**7**		2	6		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	**7**			4		
	Итого часов 7 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	**8**		**2**	**34**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	**8**		2	12		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	**8**			10		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	**8**			4		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	**8**			8		
	Итого часов 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого часов: 72		**2**	**6**	**64**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08– Футбол»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола»,
Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола»

1. **Цель освоения дисциплины «Футбол»:**

Целями освоения дисциплины «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. **Место дисциплины «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
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***	6	*7-8*
ОПК-3.1	. Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	6	*7-8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	6	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	6	**2**				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	6	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	6	1				
2	**Организация проведения соревнований**	6		**10**	**12**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	6		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	6		8	6		
3	**Техника игры в футбол**	6		**36**	**12**		
3.1	Техника игры	6		8	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6		14	4		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	6		14	4		
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**		**16**		
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
2	**Организация проведения соревнований**	7		**4**	**14**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		2	8		
	Итого за 7 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
3	**Техника игры в футбол**	8		**2**	**34**		
3.1	Техника игры	8		2	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники				12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8			10		
	Итого за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Футбол»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Футбол»
(Приложения к рабочей программе дисциплины «Футбол»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Футбол»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

Практические нормативы по технической подготовке:

Норматив 1. Жонглирование мячом

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов. После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Введение мяча с изменением направления

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом

(мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

Темы рефератов

1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по футболу»
6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
11) «Особенности технической подготовки вратаря»
12) «Методика начального обучения техники передвижения»

Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины «Футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА

3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы

4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание

5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше

6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры

7. Изложение основных положений из разделов правил игры

8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.

Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и

резервным судьей

9. Понятие о технике. Классификация техники

10.Техника передвижений и техника владения мячом

11. Виды ударов по мячу

12. Средства и методы технической подготовки футболистов

13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом

14. Обучение технике передвижений

15. Средства и методы тактической подготовки

16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе

17. Средства и методы тактической подготовки

18. Характеристика физических качеств футболистов

19. Структура специальной физической подготовленности футболиста

20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Футбол»

а) Основная литература:

1. Футбол : учеб. для ин-тов физ. культуры / [под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.]. - [М.]: Фагот, [2010]. - 249 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242585&DocQuerID=11691058&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Губа, В.П. Теория и методика футбола : учебник / А.В. Лексаков; В.П. Губа .— 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Спорт, 2018 .— 624 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/641327/info

б) Дополнительная литература:

1. Российский футбол за 100 лет : энцикл. справ. / Под ред. В. И. Колоскова. - М.: РФС, 1997. - 724 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=43114&DocQuerID=11691060&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Спирин, А.Н. Футбол : вопр. и ответы по правилам игры, методике, практике судейства и инспектирования / А. Спирин, А. Будогосский ; Общерос. ассоц. "Центр - футбол. арбитр", Центр подгот. специалистов в сфере футбола. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 272 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=124463&DocQuerID=11691059&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Российский футбольный союз (https://rfs.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Российский футбольный союз. База данных нормативных документов (https://rfs.ru/subject/1/documents)

Международная федерация футбола. База данных международных соревнований и команд (https://www.fifa.com/fifaplus/en/match-centre?date=2023-12-20&sortBy=Popular)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Футбол»:

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Футбольный зал.
5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

6. Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Б1.О.33.08– Футбол», 3 курса очной формы и 4 курса заочной формы обучения, Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины **«**Футбол»:VI семестр очная форма, VII-VIII семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*20*
2	*Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»*	*В течение семестра*	*5*
3	*Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления»*	*В течение семестра*	*5*
4	*Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»*	*В течение семестра*	*5*
5	*Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»*	*В течение семестра*	*10*
6	*Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»*	*В течение семестра*	*15*
7	*Деловая игра «Методика судейства»*	*В течение семестра*	*15*
8	*Письменный опрос «История развития игры»*		*5*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»*	*5*
2	*Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом*	*10*
3	*Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»*	*10*
4	*Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»*	*15*
5	*Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра «Теории и методики футбола»

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08– Футбол»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часа

2. Семестр освоения дисциплины «Футбол»: 6 ***семестр для очной формы обучения; 7,8 семестр для заочной формы обучения***

3. Целью освоения дисциплины «Футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
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***	6	*7-8*
ОПК-3.1	. Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	6	*7-8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений;	6	*7-8*
	проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		

5. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	6	**2**				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	6	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	6	1				
2	**Организация проведения соревнований**	6		**10**	**12**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	6		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	6		8	6		
3	**Техника игры в футбол**	6		**36**	**12**		
3.1	Техника игры	6		8	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6		14	4		
3.3	Средства и методы технической подготовки	6		14	4		
	футболистов						
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**		**16**		
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
2	**Организация проведения соревнований**	7		**4**	**14**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		2	8		
	Итого за 7 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
3	**Техника игры в футбол**	8		**2**	**34**		
3.1	Техника игры	8		2	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники				12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8			10		
	Итого за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного спорта,
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного спорта,
Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ лыжного спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;

- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;

- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;

- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина « Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим абитуриентам.

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению практики.

Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	**1**	**3**
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	**1**	**3**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятель-	Контроль	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**1**	**2**	**2**	**3**		

2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**1**	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**1**	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**1**	-		1		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**1**	-	**2**	**3**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**1**	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**1**	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**1**	-		1		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**1**	-	**40**	**18**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**1**	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**1**	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**1**	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**1**	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**1**	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**1**	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**1**	-	4	2		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**1**	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**1**	-	6	2		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**1**	-	**8**	**7**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**1**	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**1**	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**1**	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**1**	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**1**	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**1**	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**1**	-		1		

27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**1**	**-**	**4**	**5**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**1**	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**1**	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**1**	-		1		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**1**	-	**6**	**8**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**1**	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**1**	-	4	4		
39	**Итого часов: 108**		**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского**	**Самостоятель-**	**Контроль**	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**3**	**2**	**0,5**	**8**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**3**	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**3**	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**3**	-		3		

5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**3**	-	**0,5**	**9**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**3**	-		3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**3**	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**3**	-		3		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**3**	-	0,5 **6**	**36**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**3**	-	0,5	4		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**3**	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**3**	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**3**	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**3**	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**3**	-	0,5	4		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**3**	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**3**	-	**1**	**20**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**3**	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**3**	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**3**	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**3**	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**3**	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**3**	-		3		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**3**	-		2		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**3**	-	**1**	**11**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**3**	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		2		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**3**	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		3		

32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**3**	-		2		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**3**	-	**1**	**12**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**3**	-	0,5	2		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**3**	-	0,5	4		
39	**Итого часов: 108**		**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
   - лыжные гонки.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах:
   - классические и коньковые лыжные ходы;
   - переходы с хода на ход;
   - способы подъёмов;
   - стойки спусков;
   - способы торможений;
   - способы поворотов в движении и на месте;
   - преодоление неровностей.

7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
23.Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.
31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.

33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.
40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).
45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.
46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.
48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.
49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.
51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
56. Правила заполнения заявки и карточки участника.
57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.

61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.
62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.
63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244435&DocQuerID=11691072&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251765&DocQuerID=11691072&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Раменская, Т.И. Специфика внешних условий физкультурно-спортивной деятельности в лыжных гонках [Электронный ресурс] : учеб. пособие : учеб.-метод. комплекс разд. дисциплины "Теория и методика избран. вида спорта - лыж. гонки" для студентов вузов по направлению 034300.62 / Т.И. Раменская ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Каф. теории и методики лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках. - М., 2011. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/195073.doc

4. Реуцкая, Е. А. Отбор и ориентация в системе подготовки спортсменов в лыжных гонках и биатлоне : учебное пособие : [16+] / Е. А. Реуцкая ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 103 с. : схем., табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=690283

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120909&DocQuerID=11691079&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учеб. пособие для самостоят. работы студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физ. культура, 2005. - 223 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185425&DocQuerID=11691079&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация лыжных гонок России (http://www.flgr.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация лыжных гонок России. База данных нормативных документов (http://www.flgr.ru/flgr/docs/).

Международная федерация лыжного спорта. База данных спортсменов (https://www.fis-ski.com/DB/cross-country/biographies.html).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Лыжные гонки
для обучающихся тренерского факультета 1-2 курсов,
***направление подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (**очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Сроки изучения дисциплины: **1** семестр очная форма обучения, 3 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 2 семестр – очной формы обучения, зачет 3 семестр – заочной формы обучения.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**[1]	**Максимальное кол-во баллов**
1	Посещение лекционного и практических занятий	*1семестр*	*18 баллов*
2	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1.** «Зарождение и развитие лыжного спорта»	*1семестр*	*3 балла*
3	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2.** «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	*1семестр*	*3 балла*
4	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.** «Основы техники передвижения на лыжах»	*1семестр*	*3 балла*
5	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.** «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	*1семестр*	*3 балла*
6	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.** «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	*1семестр*	*3 балла*

[1]

7	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6.** «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»		*1семестр*	*3 балла*
8	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7.** «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»		*1семестр*	*3 балла*
9	**Тесты действий** «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»		*1, 2, 3 семестр*	*6 баллов*
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
10	**Тесты действий** «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»		*1семестр*	*6 баллов*
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
11	**Тесты действий** «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»		*1семестр*	*6 баллов*
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	2 б		
	Одновременный двухшажный коньковый ход	2 б		
	Одновременный одношажный коньковый ход	2 б		
12	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Ёлочка»	2 б		
	«Лесенка»	2 б		
13	**Тесты действий** «Демонстрация техники стоек спусков на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Высокая»	2 б		
	«Основная»	2 б		
14	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов торможений на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Упором»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
15	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Переступанием»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
16	**Разноуровневые задания** по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на		*1семестр*	*2 балла*

	лыжах»				
17	**Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС** «Определение результатов индивидуальных соревнований»			*1семестр*	*5 баллов*
18	**Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС** «Определение результатов эстафеты»			*1семестр*	*5 баллов*
19	**Соревнование** «Тестирование физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах»			*1семестр*	*10 баллов*
	Кол-во баллов	*1, 2, 3 семестр*	**Девушки 3 км, время**		
	10	*1, 2, 3 семестр*	***21.53***		
	9	*1, 2, 3 семестр*	***22.30***		
	8	*1, 2, 3 семестр*	***23.00***		
	7	*1, 2, 3 семестр*	***24.00***		
	6	*1, 2, 3 семестр*	***32.00***		
	0	*1, 2, 3 семестр*	***32.01 и более***		
20	***Зачёт***			*1семестр*	*5 баллов*
21	**ИТОГО**				**100 баллов**

Примечания:

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.
2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: **1** *семестр очной формы обучения, 3 семестр заочной формы обучения.*

3. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	**1**	**3**
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	**1**	**3**

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельн	Контроль	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**1**	**2**	**2**	**3**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**1**	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**1**	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**1**	-		1		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**1**	-	**2**	**3**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**1**	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**1**	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**1**	-		1		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**1**	-	**40**	**18**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**1**	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**1**	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**1**	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**1**	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**1**	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**1**	-	4	2		

16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**1**	-	4	2		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**1**	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**1**	-	6	2		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**1**	-	**8**	**7**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**1**	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**1**	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**1**	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**1**	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**1**	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**1**	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**1**	-		1		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**1**	-	**4**	**5**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**1**	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**1**	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**1**	-		1		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**1**	-	**6**	**8**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**1**	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		

37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**1**	-	4	4		
39	**Итого часов: 108**		**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

Заочная форма бучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы: Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельн	Контроль	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**3**	**2**	**0,5**	**8**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**3**	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**3**	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**3**	-		3		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**3**	-	**0,5**	**9**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**3**	-	0,5	3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**3**	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**3**	-		3		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**3**	-	**6**	**36**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**3**	-	0,5	4		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**3**	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**3**	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**3**	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**3**	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**3**	-	0,5	4		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**3**	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**3**	-	**1**	**20**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**3**	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**3**	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**3**	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**3**	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**3**	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**3**	-		3		

26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**3**	-		2		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**3**	-	**1**	**11**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**3**	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		2		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**3**	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		3		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**3**	-		2		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**3**	-	**1**	**12**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**3**	-	0,5	2		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**3**	-	0,5	4		
39	**Итого часов: 108**		**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра *теории и методики единоборств*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Табаков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:
_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приёмам самообороны.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
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***	***4 семестр***	***3,4 семестр***
ОПК-3.1	**Знает** средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования		
ОПК-3.2	**Умеет** подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа.

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***4 семестр***	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	2	4		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	4	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	6	6		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	6	6		
	Всего: 72 час		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***3***	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	1	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	5		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	***4***	-	1	5		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	2	15		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	2	17		
	Итого за 4 семестр: 36			**4**	**32**		**зачёт**
	Всего: 72 час			**6**	**66**		**зачёт**

5. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	***5***
2	Написание и защита реферата на тему «История развития видов единоборств»	***5***
3	Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самозащите»	***5***
4	Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	***5***
5	Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите»	***5***
6	Контроль усвоения практических навыков по теме «Самостраховка при падении»	***10***
7	Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них»	***10***
8	Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы в положении лёжа и защиты от них»	***10***
9	Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них»	***10***
10	Конструирование «Приёмы самозащиты»	***10***
11	Деловая игра «Действия в различных ситуациях самозащиты»	***10***
12	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	***15***
	Всего:	***100***

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

I. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Бросок задняя подножка

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. Бросок захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6. Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. Бросок через бедро

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8. Бросок через спину

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;

- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.*

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

6. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

7. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

9. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

10. *Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки**

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится *на твёрдой поверхности* (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);

- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»

А) Основная литература

Организация и проведение соревнований по самбо : соревновательная деятельность, работа судейского аппарата : учебное пособие : [16+] / А. В. Горбунов, А. В. Литманович, А. Е. Мышкин, В. А. Бобровский ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 192 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=699138

Б) Дополнительная литература

1. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо). Теоретико-практические рекомендации : [монография] / В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков; Д.В. Максимов .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 160 с. : ил. — Библиогр.: с. 152-156 .— ISBN 978-5-98724-084-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/719652.
2. Самбо : программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков; Федер. агентство по физ. культуре и спорту .— Москва : Советский спорт, 2008 .— 119 с. — (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва) .— ISBN 978-5-9718-0292-1 .— URL: https://rucont.ru/efd/293652
3. Чумаков, Е.М. 100 уроков самбо / ред. С.Е. Табаков; Е.М. Чумаков .— 7-е изд., испр. и доп. — Москва : ТВТ Дивизион, 2021 .— 476 с. : ил. — ISBN 978-5-98724-248-3 .— URL: https://rucont.ru/efd/807651
4. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать : теорет. и метод. основы подгот. самбистов : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напрвлению 034300.62 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=203587&DocQuerID=11692183&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Европейская федерация самбо (ЕФС) – http://www.eurosambo
2. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
3. Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/
4. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
5. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация самбо (https://sambo.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация самбо. База данных нормативных документов (https://sambo.ru/documents/).

Международная федерация самбо. База данных спортсменов (https://live.sambo.sport/competitors).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

А) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

Б) Специализированный зал самбо

В) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

1. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
2. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
3. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
4. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
5. Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.

Для преподавания дисциплины *«**Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)**» на кафедре им*еется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор вариабельности сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

Г) Спортивный инвентарь

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.

9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

Д) Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
***по дисциплине (модулю) «*Теория и методика обучения базовым видам спортатренерского факультета *Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности*:**
49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»*, очной формы* обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 курс 4 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	***5***
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	***5***
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	***10***
4	Контроль усвоения практических навыков 1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 2. Самостраховка при падении. 3. Броски и защиты от них. 4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 5. Удары и защиты от них. 6. Приёмы самозащиты. 7. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	***5*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «*Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)*» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки/ специальности* Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», заочная форма обучения**

(код и наименование)

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 и 4 семестры
Форма промежуточной аттестации: зачёт

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	***5***
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	***5***
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	***10***
4	Контроль усвоения практических навыков 8. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 9. Самостраховка при падении. 10. Броски и защиты от них. 11. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 12. Удары и защиты от них. 13. Приёмы самозащиты. 14. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	***5*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры *теории и методики единоборств*

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ***_2_***зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма обучения *2 курс 4 семестр*, заочная форма обучения 3 и 4 семестры.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** *изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.*

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
ОПК-3	***Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке***
ОПК-3.1	**Знает** средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-3.2	**Умеет** подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа.

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*4 семестр*	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	2	4		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	4	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	6	6		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	6	6		
	Всего: 72 час		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***3***	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	1	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	5		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	***4***	-	1	5		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	2	15		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	2	17		
	Итого за 4 семестр: 36			**4**	**32**		**зачёт**
	Всего: 72 час			**6**	**66**		**зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.33) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», «Профессионально-физкультурное совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия человека» и «Физическая культура и спорт».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*2*	*3*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*2*	*3*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	*2*	**2**		**5**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	*2*	1		1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	*2*	1		4		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	*2*		**38**	**14**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	*2*		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	*2*		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	*2*		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика	*2*		2	1		

	обучения приседанию						
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	*2*		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	*2*		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	*2*		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	*2*		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	*2*		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	*2*		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	*2*		2	1		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	*2*		**8**	**5**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	*2*		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	*2*		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	*2*		2	1		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	*2*		2	2		
	Итого: 72		**2**	**46**	**24**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**		**10**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1		5		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1		5		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2		**4**	**20**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		0,5	3		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	3		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	3		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,5	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		1	2		

	Итого за 2 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	**3**		**1**	**17**		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,25	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,25	4		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,25	4		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,25	5		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3		**1**	**17**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3		0,25	4		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3		0,25	4		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3		0,25	4		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3		0,25	5		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого: 72		**2**	**6**	**64**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.

2. Методика обучения подъёму штанги на грудь для толчка.

3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.

4. Методика обучения рывку штанги.

5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение

6. Методика обучения толчку штанги от груди.

7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.

8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.

9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.

10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.

12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.

13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.

14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.

15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.

16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.

18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.

25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.

27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.

28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.

32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).

35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.

37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.

38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).

39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

41. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.

42. Основные приемы страховки и самостраховки при работе со свободными отягощениями.

43. Основные приемы страховки и самостраховки при работе на тренажерных устройствах.

44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.

45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся в спорте и физическом воспитании.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Виноградов, Г. П. Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки : учебник : [12+] / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. – Москва : Спорт, 2017. – 408 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/641135/info https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454539

2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 521900 и спец. 022300 : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Л.С.

Дворкин. - М.: Сов. спорт, 2005. - 597 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/128546.pdf

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314089&DocQuerID=11692187&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314090&DocQuerID=11692187&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг : Настол. кн. пауэрлифтера. - Б. м.: Изд. исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, Б. г. - 531 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118386&DocQuerID=11692188&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215210&DocQuerID=11692193&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика : (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256309&DocQuerID=11692194&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в паурлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164399&DocQuerID=11692195&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=279170&DocQuerID=11692196&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=190390&DocQuerID=11692199&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);
2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

5. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;

6. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

7. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация тяжелой атлетики России (https://rfwf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (https://rfwf.ru/team/).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (https://rfwf.ru/federation/docs/).

Международная федерация тяжелой атлетики. База данных результатов соревнований (https://iwf.sport/results/results-by-events/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): *2* семестр для очной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальн. кол-во баллов**
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	*В течение курса обучения*	*10*
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	*В течение курса обучения*	*10*
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	*В течение курса обучения*	*10*
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	*В течение курса обучения*	*10*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*
8	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*10 (0,4/1)*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Название»**	*15*
2	*Презентация к реферату по теме «Название»**	*10*

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-3 семестр для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальн. кол-во баллов**
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	*В течение курса обучения*	*14*
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	*В течение курса обучения*	*14*
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	*В течение курса обучения*	*14*
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	*В течение курса обучения*	*14*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*8*
6	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*
7	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*10 (2,5/1)*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Название»**	*15*
2	*Презентация к реферату по теме «Название»**	*10*

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.

5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.

Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 2 зачетные единицы, 72 академических часа

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** *2* семестр для очной формы обучения, 2-3 семестр по заочной форме обучения.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*2*	*3*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*2*	*3*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	*2*	**2**		**5**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	*2*	1		1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	*2*	1		4		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	*2*		**38**	**14**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	*2*		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	*2*		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	*2*		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика	*2*		2	1		

	обучения приседанию						
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	*2*		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	*2*		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	*2*		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	*2*		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	*2*		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	*2*		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	*2*		2	1		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	*2*		**8**	**5**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	*2*		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	*2*		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	*2*		2	1		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	*2*		2	2		
	Итого: 72		**2**	**46**	**24**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**		**10**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1		5		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1		5		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2		**4**	**20**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		0,5	3		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	3		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	3		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,5	3		

9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		1	2		
	Итого за 2 семестр: 36		**2**	**4**	**30**		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	**3**		**1**	**17**		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,25	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,25	4		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,25	4		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,25	5		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3		**1**	**17**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3		0,25	4		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3		0,25	4		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3		0,25	4		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3		0,25	5		
	Итого за 3 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
	Итого: 72		**2**	**6**	**64**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины РУС ГЦОЛИФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»: дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Дисциплины Б1.В.01 учебного плана для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», изучается в 5 семестре очной формы и 4 курсе – заочной формы обучения.

Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденной дисциплине – «Безопасность жизнедеятельности».

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП):

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	**Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях**	5	4
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	5	4
ПК -1.2.	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	5	4

4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**

очная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**5**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие		**2**	**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
4.	Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
5.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
6.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**5**		**4**	**4**		
7.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**5**		**4**	**4**		
8.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**5**		**2**	**6**		
9.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**5**		**2**	**6**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**5**		**2**	**6**		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**7**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	**7**		**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**7**			**8**		
4.	Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма	**7**			**8**		
5.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**7**			**8**		
Итого часов 7 семестр: 36			**2**	**2**	**32**		
6.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**8**		**2**	**6**		
7.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**8**			**6**		
8.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**8**			**6**		
9.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**8**			**8**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**8**			**8**		
Итого часов 8 семестр: 36				**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

5.2.1. Вопросы, выносимые на зачет

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Общая характеристика заболеваемости.
2. Факторы риска возникновения неинфекционные заболевания и их профилактика.
3. Выбор стратегии индивидуальной профилактики хронических неинфекционных заболеваний.
4. Здоровый образ жизни как основа профилактики основных неинфекционных заболеваний.
5. Суточный режим как составляющая здорового образа жизни.
6. Вредные привычки и их профилактика и преодоление.
7. Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья населения, классификация.
8. Образовательные здоровьесберегающие технологии.
9. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии.
10. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
11. Экологические здоровьесберегающие технологии.
12. Естественные факторы природы как средства закаливания организма.
13. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
14. Основные принципы укрепления здоровья населения.
15. Роль фитнеса в прогнозирование показателей здоровья.

16. Здоровье и физическая активность.
17. Роль физической активности и массового спорта в профилактике факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.
18. Гиподинамия – её причины и последствия для населения.
19. Медицинский контроль при занятиях фитнесом.
20. Клинико-функциональные и лабораторные исследования в оценке эффективности фитнес-тренировок.
21. Противопоказания к силовым тренировкам у лиц с кардиоваскулярными рисками.
22. Аэробные тренировки в комплексном подходе к лечению артериальной гипертонии.
23. Сон, теории сна, нарушения сна и их профилактика.
24. Роль физической активности и фитнесс-тренировок в профилактике инсомнии.
25. Роль интервальных тренировок в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Роль физической активности и фитнеса в профилактике онкологических заболеваний (на примере рака толстого кишечника и рецидива рака молочной железы).
27. Роль физической активности и фитнеса в профилактике остеопороза и остеопении.
28. Роль физических упражнений и фитнеса в профилактике когнитивных нарушений и деменции.
29. Аэробные упражнения в профилактике избыточной массы тела.
30. Аэробные упражнения и нарушение толерантности к углеводам.
31. Аэробные упражнения и кардиовыносливость.
32. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к организации питания.
33. Иммунитет, теории иммунитета. Плюсы и минусы вакцинации.

34. Определение групп здоровья и медицинского риска.

35. Обследование и оценка уровня физического развития.

36. Методы оценки функционального состояния человека.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. https://urait.ru/book/zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-obrazovanii-513369

2. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов с отклонением в состоянии здоровья (профилактика и реабилитация) : учеб. пособие / [Ж.Б. Сафонова [и др.]] ; Ом.гос. техн. ун-т. - М.: Сов. спорт, 2021. - 58 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342582.pdf

3. Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного образования : коллектив. моногр. / [отв. ред. А.Ю. Нагорнова]. – Ульяновск: Зебра, 2016. – 265 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=308242&DocQuerID=11692200&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, науч.-практ. конф. с междунар. участием (4; 2014; Москва). 4 Научно-практическая конференция с международным участием "Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения", 15 - 16 мая 2014 г. : материалы / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Моск. гор. пед. ун-т", Пед. ин-т физ. культуры и спорта. - М., 2014. - 393 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=233358&DocQuerID=11692201&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс (2014; Москва). Международный научно-практический конгресс "Национальные программы формирования здорового образа жизни", 27 - 29 мая 2014 г. [Электронный ресурс] : В 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. Т. 1: Материалы конгресса. - 605 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244787&DocQuerID=11692202&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

6. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. стр-ва 270100 / под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева ; Федер. агентство по образованию Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. – Белгород: [БГТУ], 2009. – 189 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=5253&DocQuerID=11692204&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Ланда, Б.Х. Дигностика физического состояния : обучающие методики и технология [учеб. пособие] / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 127 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=284794&DocQuerID=11692205&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни, всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием (2013; Воронеж). 2 Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни», 25 апр. 2013 г. : сб. науч. ст. / [гл. ред.: Бугаев Г.В., Попова И.Е.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Воронеж. гос. ин-т физ. культуры», Каф. мед.-биолог. дисциплин. – Воронеж: Науч. кн., 2013. Т. 2. – 463 с.: ил. – ISBN 978-5-4446-0211-9 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=244506&DocQuerID=11692206&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) – Соц. педагогика : рек. УМО по специальностям пед. образования / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2008. – 188 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185396&DocQuerID=11692207&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры, междунар. науч. конф. (2018; Москва). Международная научная конференция «Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры», 12 сент 2018 г. : материалы / Междунар. акад. наук пед. образования. – М., 2018. – 186 с.: ил., табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=304047&DocQuerID=11692208&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии), науч. конф. (2009; Москва). Научная конференция с международным участием «Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии)», 27 марта 2009 г. : материалы / ФГОУ ВПО Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра гигиены, экологии и спортив. сооружений. Курс ГО. – М., 2009. – 65 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185617&DocQuerID=11692209&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии), науч. конф. (2014; Москва). Научная конференция с международным участием "Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии)", 25-26 сент. 2014 г. [Электронный ресурс] : материалы / М-во спорта РФ, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф.

гигиены, БЖД, экологии и спортив. сооружений. - М., 2014. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=307027&DocQuerID=11692209&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке.

http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам.

www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Спортивная фармакология» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.
2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курса,
направления подготовки 49.04.01 Физическая культура
профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр на очной, 4 курс на заочной форме обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Реферат по теме* «Формы и методы работы по здоровьесбережению»	8	*15*
2.	*Презентация по теме* «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»	9	*10*
3.	*Реферат по теме* «Здоровый образ жизни и физическая культура»	11	*15*
4.	*Презентация по теме* «Влияние экологических факторов на здоровье населения»	12	*10*
5.	*Доклад по теме* «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»	14	*10*
6.	*Презентация по теме* «Место ОБЖ в системе здоровьесберегающих технологий»	15	*10*
7.	*Посещение занятий*	В течение семестра	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)*	*5*
2	*Написание реферата по пропущенной теме*	*15*
3	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
4	*Презентация по выбранной теме*	*10*

<u>заочная</u> форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Реферат по теме* «Формы и методы работы по здоровьесбережению»	*15*
2	*Реферат по теме* «Здоровый образ жизни и физическая культура»	*15*
3	*Презентация по теме* «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»	*10*
4	*Презентация по теме* «Влияние экологических факторов на здоровье населения»	*10*
5	*Презентация по теме* «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»	*10*
6	*Посещение занятий*	*10*
	Зачет	***30***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)*	*5*
2	*Написание реферата по пропущенной теме*	*15*
3	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
4	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра спортивной медицины

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы на очной форме, 4 зачетные единицы – на заочной форме обучения.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр на очной, 4 курс на заочной формах обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

4. **Перечень планируемых результатов обучения дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	**Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях**	5	4
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	5	4
ПК -1.2.	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	5	4

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**

очная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**5**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие		**2**	**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
4.	Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
5.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
6.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**5**		**4**	**4**		
7.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**5**		**4**	**4**		
8.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**5**		**2**	**6**		
9.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**5**		**2**	**6**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**5**		**2**	**6**		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**7**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	**7**		**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**7**			**8**		
4.	Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма	**7**			**8**		
5.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**7**			**8**		
Итого часов 7 семестр: 36			**2**	**2**	**32**		
6.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**8**		**2**	**6**		
7.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**8**			**6**		
8.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**8**			**6**		
9.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**8**			**8**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**8**			**8**		
Итого часов 8 семестр: 36				**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 Основы физической рекреации

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.01 – «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль):
«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Петрачева Ирина Витальевна – к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС ГЦОЛИФК

1. **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Основы физической рекреации» является овладение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении мероприятий и занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Она функционально направлена на формирование у них начальных профессиональных способностей, необходимых для проведения организационно-методической работы в рекреационной деятельности.

Дисциплина «Основы физической рекреации» реализуется на русском языке.

2. **Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)**

«Основы физической рекреации» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Она занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по физической культуре и спорту.

В первую очередь это объясняется тем, что в практической деятельности данных специалистов сферы рекреации и туризма необходимы теоретические знания и практические умения по организации анимационных деятельности и проведению рекреационных мероприятий с различными группами населения.

Таким образом, дисциплина «Основы физической рекреации» в комплексе с другими создает необходимые условия для формирования у студентов профессиональных компетенций ведения организационно-методической работы по организации рекреационной деятельности. Она опирается на уже имеющиеся знания и практические умения, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Теория и методика физической культуры и спорта» и «Педагогика».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (KVDC)
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	***6***	***5***
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	***6***	***5***
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	*6*	***5***

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	**6**	**4**	**6**	**15**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	6	**2**	**8**	**15**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	6	**4**	**8**	**10**		
	Итого часов: 72часа		**10**	**22**	**40**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	9,10	**2**		**16**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	9,10		**2**	**16**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	9,10		**2**	**34**		

	Итого часов: 72часа		**2**	**4**	**64**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень контрольных вопросов к зачету

1.Охарактеризуйте основные понятия физической рекреации и пути ее развития.
2. Основные направления развития физической рекреации в индустрии досуга и социально-экономические факторы физической рекреации.
3. Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься физической рекреацией.
4. Дайте характеристику компонентов физической рекреации и основных функций.
5.Каковы особенности средств физической рекреации и роль физической рекреации в организации досуга.
6. Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности населения и особенности оздоровительных систем в рекреации.
7.Основные направления развития оздоровительных систем в современном обществе.
8. Как используются физические упражнения в различных оздоровительных системах?
9. Каковы проблемы внедрение восточных оздоровительных систем в повседневную жизнь взрослого населения?
10. Дайте характеристику основных современных оздоровительных систем.
11.Охарактеризуйте особенности организации и проведения занятий дыхательной гимнастикой в физической рекреации.
12. Проведение процедур закаливания и особенности проведения их среди школьников.
13.Дайте характеристику физической рекреации как части социально-культурного сервиса.
14.Охарактеризуйте инфраструктуру физической рекреации и особенности организации.
15.Охарактеризуйте спортивно-оздоровительные услуги и развитие предприятий рекреации.
16. Пути расширение рекреационной деятельности и развития коммерческих предприятий.

17.Каковы особенности государственного регулирования организации рекреативно-оздоровительной деятельности?
18.Какова роль занятий физической рекреации в дошкольном образовательном учреждении и приведите примеры занятий для детей разного возраста?
19.Дайте характеристику занятий на улице и составьте примерный план проведения игрового занятия для детей группы старшего дошкольного возраста.
20.Охарактеризуйте занятия физической рекреацией в дошкольном учреждении и составьте план проведения занятия в спортивном зале.
21.Охарактеризуйте изменения нормативных показателей физического и психосоматического развития школьников.
22. Социальная политика в области охраны здоровья и показатели физической подготовленности школьников разного возраста.
23.Охарактеризуйте особенности средств физической рекреации школьников в учебное время и не учебное время.
24.Каковы особенности проведения физкультурных праздников в детских лагерях отдыха?
25.Роль мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в организации культурно-досуговой деятельности школьников.
26.Каковы основные аспекты содержание физической рекреации школьников разного возраста?
27. Какие новые формы физической рекреации студенческой молодежи Вы знаете?
28. Каковы организационные аспекты деятельности в физической рекреации студентов?
29.Дайте характеристику процесса формирования здорового образа жизни молодежи и роль занятий физической рекреацией.
30.Дайте характеристику самодеятельных физкультурных инициатив студенческой молодежи.
31. Какие мотивы занятий физической рекреацией взрослого населения? Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности.
32.Как используются физические упражнения в занятиях физической рекреации взрослого населения разного возраста?
33.Дайте характеристику основных особенностей занятий физической рекреации женщин разного возраста.
34.Каковы особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности мужчин?
35.Каковы проблемы внедрение физической рекреации в повседневную жизнь пенсионеров?
36.Охарактеризуйте организацию физической рекреации как части социально-культурного сервиса в туризме.
37.Охарактеризуйте инфраструктуру физической рекреации в сфере туризма.
38.Дайте характеристику спортивно-оздоровительные услуг в туристских комплексах.
39.Охарактеризуйте перспективы развития предприятий рекреации и расширение их деятельности.

39.Какие новые формы физической рекреации школьников вы знаете?
40.Охарактеризуйте социально-экономические проблемы развития туристско-рекреационных зон.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учеб. пособие / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М.: Сов. спорт, 2014. - 151 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/242669.pdf
2. Физическая рекреация : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физ. культура" : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / под ред.: Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. - М.: Academia, 2015. - 238 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264007&DocQuerID=11692211&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастки и режиссуры. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с.: табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406

2.Загорская, Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса: учебное пособие / Л.М. Загорская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892

3.Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 102 с. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635

4.Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011.

- 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.skitalets.ru/ - сервер для путешественников.
2. http://www.tss.ru/ - официальный сайт туристско-спортивного союза России.
3. http://www.oturbiznese.ru/-туризм и гостиничное хозяйство.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Основы физической рекреации» для обучающихся факультета адаптивной физической культуры, рекреации и туризма 3 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очная форма обучения и 5 курс заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Опрос по теме «Основные понятия физической рекреации»	*23 неделя*	*10*
2	Опрос по теме «Организация физической рекреации как составная часть социально-культурного сервиса»	*24 неделя*	*10*
3	Собеседование по теме «Оздоровительные системы в структуре физической рекреации»	*25 неделя*	*10*
4	Выполнение практического задания по теме «Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста»	*25 неделя*	*10*
5	Тест по теме «Основные аспекты содержания физической рекреации школьников»	*26неделя*	*5*
6	Выполнение практического задания по теме «Виды физической рекреации студенческой молодежи»	*27 неделя*	*10*
7	Опрос по теме «Особенности физической рекреации взрослого населения»	*34 неделя*	*5*
8	Написание реферата на тему «Состояние и перспективы развития инфраструктуры рекреации»	*35 неделя*	*10*
9	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
	зачет	В соответствии с расписанием	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 Основы физической рекреации
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 – «Физическая культура»
(код и наименование)

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины: 6 семестр очная форма обучения и 5 курс заочная форма обучения

3. Цель освоения дисциплины: овладение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении мероприятий и занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	***6***	***5***
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	***6***	***5***
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	*6*	***5***

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	**6**	**4**	**6**	**15**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	6	**2**	**8**	**15**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	6	**4**	**8**	**10**		
	Итого часов: 72часа		**10**	**22**	**40**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	9,10	**2**		**16**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	9,10		**2**	**16**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	9,10		**2**	**34**		
	Итого часов: 72часа		**2**	**4**	**64**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мирошников А.Б. д.б.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС ГЦОЛИФК

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности по направлению 49.03.01 Физическая культура относится к вариативной Части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.03 Блока 1. Дисципилны (модули), изучается в 8 семестре на очной и 9, 10 семестрах на заочной формах обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы антидопингового обеспечения, Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся.*	*8*	*5*
ПК-2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.*	*8*	*5*
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.*	*8*	*5*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**8**	**2**		**5**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**8**	**2**	**2**	**5**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**8**		**4**	**5**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**8**	**2**	**4**	**5**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**8**		**4**	**10**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**9,10**	**2**		**10**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**9,10**			**10**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**9,10**		**2**	**10**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**9,10**			**10**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**9,10**			**10**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**9,10**			**6**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**9,10**		**2**	**10**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.
2. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ.
3. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.
4. Пищевые классификации углеводов.
5. Пищевые потребности в белке человека.
6. Белок и спортсмен.
7. Роль жиров в метаболизме человека.
8. Роль витаминов в метаболизме человека.
9. Роль минералов в метаболизме человека.
10. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.
11. Классификации ожирения.
12. Ожирение и его связь с хроническими заболеваниями.
13. Жировой компонент спортсмена и его связь с результатами в спорте.
14. Полевые методы и средства оценки жирового компонента спортсмена.
15. Мышечная масса и ее связь с метаболическими нарушениями спортсмена.
16. Мышечная масса и ее связь с результатами в спорте.
17. Полевые методы и средства оценки мышечной массы спортсмена.
18. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
19. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
20. Рациональное питание в коррекции состава тела спортсмена.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1. Растительный и животный белок.
2. Белки и физическая нагрузка.
3. Углеводы и физическая нагрузка.
4. Жиры и физическая нагрузка.
5. Витамины и минералы для физически активных лиц.
6. Вода и физическая нагрузка.
7. Классификации ожирения по ВОЗ.
8. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье человека.
9. Ожирение и смертность.
10. Методы и средства оценки состава тела спортсмена.
11. Диеты в коррекции состава тела спортсмена.

Вопросы к зачету:

1. Диагностика ожирения. Метаболический синдром.

2. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье спортсменов.
3. Жировой компонент в силовых видах спорта и его связь с метаболическими нарушениями.
4. Мышечная масса и метаболические нарушения спортсменов.
5. NWO-синдром и его распространенность в спорте.
6. Связь жировых депо с силой мышц.
7. Весоростовые индексы в спорте.
8. Методы оценки жировой массы тела спортсмена.
9. Методы оценки мышечной массы тела спортсмена.
10. Состав тела спортсмена и его связь с результативностью в спорте.
11. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
12. Белковые диеты в коррекции состава тела спортсмена. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.

13. Основной обмен веществ.
14. Преимущества и недостатки методов оценки расхода энергии.
15. Основные прогностические уравнения для расчета обмена веществ человека.
16. Шесть классов питательных веществ и их роль в метаболизме человека.
17. Пищевые классификации углеводов и их роль в жизни человека.
18. Пищевое волокно. Классификации и польза для здоровья человека.
19. Белок. Пищевые потребности в белке человека.
20. Жиры. Пищевые потребности в жирах человека.
21. Полиненасыщенные жирные кислоты.
22. Роль насыщенных жирных кислот в метаболизме человека.
23. Роль водорастворимых витаминов в метаболизме человека.
24. Роль жирорастворимых витаминов в метаболизме человека.
25. Витамин D и его роль в здоровье человека.
26. Витамин C и его роль в здоровье человека.
27. Роль минералов в метаболизме человека.
28. Роль воды в метаболизме человека.
29. Роль мышц в коррекции жировой ткани.
30. Феномен восстановления веса тела спортсмена после его коррекции.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Дмитриев, А.В. Спортивная нутрициология / А.В. Дмитриев, Л.М. Гунина. - М.: Спорт, 2022. - 639 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/347704.pdf

2. Дмитриев, А.В. Основы спортивной нутрициологии / А.В. Дмитриев, Л.М.Гунина. - СПб.: [Рус. Ювелир], 2018. - 559 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=304814&DocQuerID=11692218&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

3. Фармакология спорта и спортивное питание : курс лекций для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / [авт-.сост.: А.В. Смоленский [и др.] ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2018. - 287 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=299151&DocQuerID=11692219&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
4. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Библиотека «Куб» (koob.ru)
Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).
Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся тренерского факультета__4-5_курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.
Сроки изучения дисциплины: _8 семестр очная 5 курс заочная форма семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»*	*22*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»*	*23*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»*	*24*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*25*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*26*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*27*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*10*
	Зачет	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий

из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины: *8 очная и 5 курс заочная форма.*

2. Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся.*	*8*	*9 и 10*
ПК-2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.*	*8*	*9 и 10*
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и*	*8*	*9 и 10*

	сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.		

4. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**8**	**2**		**5**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**8**	**2**	**2**	**5**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**8**		**4**	**5**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**8**	**2**	**4**	**5**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**8**		**4**	**10**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**9,10**	**2**		**10**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**9,10**			**10**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**9,10**		**2**	**10**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**9,10**			**10**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**9,10**			**10**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**9,10**			**6**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**9,10**		**2**	**10**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

– Педагогика

– Психология

– Физическая культура и спорт

– Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

– Теория и методика физической культуры

– Физиология человека

– Биохимия человека

– Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

– Педагогика физической культуры и спорта

– Психология физической культуры и спорта

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	4	5-6
ПК-1.1	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	4	5-6
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые	4	5-6

	и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологийздоровьесбережения		
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	4	5-6
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	4	5-6
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	4	5-6
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	4	5-6
ПК-3.1	Знает особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинга	4	5-6
ПК-3.2	Умеет: определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и	4	5-6

	спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 **зачетных единиц**, 216 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**3**	2	4	10		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**3**	4	18	34		
	Итого часов за 3 семестр: 72		**6**	**22**	**44**		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального	**4**	2	12	40		

	образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта						
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**4**	4	10	21		
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	4	12	30		
	Итого часов за 4 семестр: 144		**10**	**34**	**91**	**9**	**экзамен**
	Итого часов: 216		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**		2	20		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального	**5**	2	4	80		

	образования						
	Итого часов за 5 семестр: 108		**2**	**6**	**100**		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**6**	2	2	40	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
	Итого часов за 6 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 216			**4**	**12**	**191**	**9**	**экзамен**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях».

Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»

1. Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях».
2. Охарактеризуйте государственные формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (базовый обязательный курс физического воспитания в образовательных организациях различного типа).
3. Охарактеризуйте уровни образования и типы образовательных организаций, действующие в системе образования РФ.
4. ФГОС начального общего образования, его общая характеристика и назначение.
5. ФГОС основного общего образования его общая характеристика и назначение.
6. ФГОС среднего общего образования его общая характеристика и назначение.
7. Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.
8. Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.
9. Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).
10. Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.
11. Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.
12. Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.
13. Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.
14. Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.
15. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?
16. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

17. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

18. Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

19. Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

20. Физическая культура в режиме дня школы.

21. Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.

22. Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.

23. Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.

24. Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.

25. Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.

26. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?

27. Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

28. В чем состоят основные особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте?

29. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

30. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

31. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

32. Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания в образовательных организациях?

33. Какие способы организации деятельности обучающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

34. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как её определить и регулировать?

35. Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?

36. Внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва : Спорт, 2021. – 520 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=695538
2. Лукьяненко, В.П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования : монография / Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. - [М.]: Сов. спорт, 2022. - 272 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/353588.pdf
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стереотип. – М.: ACADEMIA, 2008. – 479 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163517&DocQuerID=11692230&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : Учеб. пособие для студентов пед. вузов, обучающихся по спец. 030900 - Дошкол. педагогика и психология, 031100 - Педагогика и методика дошкол. образования / Степаненкова Эмма Яковлевна. - М.: Academia, 2001. - 365 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=115038&DocQuerID=11692233&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Дополнительная литература:

1. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун . – М. : РГУФКСМиТ, 2017 .– 131 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/671373
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.С. Алаева .– Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . – 73 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640925
3. Коджаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю.Г. Коджаспиров . – М. : Спорт, 2018 . – 196 с. : ил. – [4] с. цв. вкл. – ISBN 978-5-9500178-2-7 .– Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641284
4. Коровин, С.С. Системный подход к формированию физической культуры школьника в образовательном процессе школы [Электронный ресурс] / В.Ю. Зиамбетов, А.Ю. Горбурнов, С.С. Коровин . – Оренбург : ОГПУ, 2009 . – 84 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/208794
5. Коровин, С.С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося (курс лекций по теории и методике физической культуры) [Электронный ресурс] / П.П. Тиссен, С.С. Коровин .– : [Б.и.], 2017 . – 164 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/631941
6. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Н.Б. Павлюк . – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 . – 61 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/199276
7. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Герега .– Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/314560

8. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ред.: Н. И. Назаркина, ред.: И. М. Николаичева . – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-98724-092-2. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/280169
9. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 38 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/207049
10. Разяпова, Р. Н. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в школе [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорошвило, Л. Б. Васильева, Р. Н. Разяпова. – : [Б.и.], 2014. – 49 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/236342

г) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство просвещения РФ	edu.gov.ru
2.	Федеральные государственные образовательные стандарты	fgos.ru
3.	Сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».	http://fcpsr.ru/
4.	Департамент образования и науки города Москвы	mos.ru/donm

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» для обучающихся тренерского факультета 2,3 курса* 49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр для очной формы обучения, 5-6 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры*	*8*
2	*Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год*	*8*
3	*Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"*	*8*
4	*Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)*	*8*
5	*Разработка плана-конспекта урока физической культуры*	*8*
6	*Итоговое тестирование*	*12*
7	*Посещение занятий*	*18*
8	***Экзамен***	***30-20-10***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по темам занятий, пропущенных студентом*	*5 за 1 реферат*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 4 семестр очная форма обучения; 7 и 8 семестры заочная форма обучения.

3.Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.
Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-1 – способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа
ПК-2 – способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся
ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 **зачетных единиц**, 216 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**3**	2	4	10		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**3**	4	18	34		
	Итого часов за 3 семестр: 72		**6**	**22**	**44**		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**4**	2	12	40		
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**4**	4	10	21		
5	Теоретико-методические основы преподавания	**4**	4	12	30		

	предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования						
	Итого часов за 4 семестр: 144		**10**	**34**	**91**	**9**	**экзамен**
	Итого часов: 216		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**		2	20		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**5**	2	4	80		
	Итого часов за 5 семестр: 108		**2**	**6**	**100**		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями	**6**	2	2	40	3	

	профессионального стандарта						
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
	Итого часов за 6 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 216			**4**	**12**	**191**	**9**	**экзамен**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.05 МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. Цель освоения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» в приобретении студентами знаний, умений и возможности применять педагогические технологии здоровьесбережения, рекреационной деятельности, индивидуализации обучения реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к вариативной части ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

3. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	«Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа		
ПК-1.1.	**Знает:** -технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	**4**	**5-6**
ПК -1.2.	**Умеет:** - планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	**4**	**5-6**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	**4**	
ПК-2.1.	**Знает:** - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	**4**	**5-6**
ПК-2.2.	**Применяет** - технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ	**4**	**5-6**

	спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту		
ПК-3.1.	**Знает** - особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинг	**4**	**5-6**
ПК-3.2.	**Умеет:** - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта	**4**	**5-6**

4. Структура и содержание дисциплины Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Практика в подборе музыкального сопровождения занятий	3					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3	2	2	8		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		4	8		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3	2	4	8		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		6	10		
2.	Групповые занятия танцевальной направленности	3					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3	2	6	10		
	Итого за 3 семестр: 72		**6**	**22**	**44**		
3.	Групповые занятия степ-аэробикой	4					
3.1.	Содержание и структура	4	2	10	30		

	занятия						
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4	4	10	30		
4.	Групповые занятия для развития функции равновесия	4					
4.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4	4	14	31		
	Итого за 4 семестр: 144		**10**	**34**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год: 216			**16**	**56**	**135**	**9**	

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Групповые занятия для развития функции равновесия	5					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5	1	2	30		
2	Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	35		
2.2	Групповые занятия	5	1	2	35		

	силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования						
	Итого за 5 семестр: 108		**2**	**6**	**100**		
3	Особенности обучения технике безопасных падений	6					
3.1	Упражнения на координацию	6	1	2	30		
3.2	Упражнения в падении	6		2	30		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6	1	2	31		
	Итого за 6 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год: 216			**4**	**12**	**191**	**9**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

2 курс очная форма, 3 курс заочная форма обучения

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.
2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.
3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.
4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.
5. Продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.

6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.
7. Продемонстрируйте технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet
8. Классифицируйте движения bodybalet
9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet
10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.
11. Продемонстрируйте комбинацию из базовых движений латина.
12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, ragga и джаз-модерн
13. Раскойте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.
14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.
15. Продемонстрируйте технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.
16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.
17. Опишите правила работы со степ-платформой.
18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.
19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.
20. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.
21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.
22. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

23. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
24. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
25. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»
26. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.
27. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
28. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»
29. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».
30. Раскройте практико-методичекую характеристику и особенности системы «Pilates».
31. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.
32. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
33. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
34. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
35. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
36. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.
37. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
38. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.
39. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.

40. Классифицируйте основные асаны Хатха- Йоги.
41. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.
42. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.
43. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература

1. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса : [пер. с англ.] / Марк Велла ; [ил. Джеймса Берранже]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 144 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=3726&DocQuerID=11692808&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Шенк, М. Активный стретчинг : [пер. с фр.] = Stretching actif / Милен Шенк. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 159 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187417&DocQuerID=11692811&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Столяров, В.И. Модели организации образовательного процесса в общеобразовательных учреждениях, интегрирующих учебную деятельность и дополнительное образование : [метод. рекомендации] / Слоляров В.И., Вишневский В.И. ; Федер. агентство по образованию РФ, Моск. автомобил.-дорож. ин-т (Гос. техн. ун-т), АНО "Центр развития спартиан. культуры". - М.: СПО, 2007. - 271 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/162372.pdf
4. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учеб. пособие

для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлениям 034300, 034400 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2013. - 95 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/256978.pdf

б) Дополнительная литература

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе : [учеб. пособие]. - М.: Акад. фитнеса: [Век], 2006. - 65 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242981&DocQuerID=11692815&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама ; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-фаир, 2007. - 185 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=177336&DocQuerID=11692816&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=61634&DocQuerID=11692817&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Детский фитнес : [учеб. пособие]. - М.: Акад. фитнеса: [Век], 2006. - 155 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242982&DocQuerID=11692819&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81391&DocQuerID=11692820&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. - М.: Гранд-фаир, 2003. - 361 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=115998&DocQuerID=11692822&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Ким, Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=130725&DocQuerID=11692824&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М.: Сов. спорт, 1989. - 32 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=30676&DocQuerID=11692825&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 1: Теория и методика. - 229 с.: рис. - ISBN 978-5-9500020-2-1 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116428&DocQuerID=11692828&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 2: Частные методики. - 215 с. - ISBN 978-5-9500020-1-4 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116430&DocQuerID=11692828&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс ; [пер. с англ. А. Озерова]. - М.: Гранд-фаир, 2000. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101224&DocQuerID=11692829&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
12. Методика пилатес и ваше здоровье : [метод. пособие] / [авт.-сост. Жигалова Я.В.]. - [М.]: [Век], [2006]. - 58 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242984&DocQuerID=11692834&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

13. Селуянов, В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры : Учеб. пособие для инструкторов оздоровит. физ. культуры / Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. - М.: РГАФК, 1994. - 35 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78212&DocQuerID=11692837&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
14. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : [учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности] 022300 : [рек. Умо по физ. культуре] / [Сиднева Л.В., Гониянц С.А.] ; М-вом образования РФ Учеб.-метод. об-ние по образованию в обл. физ. культуры. - М., 2000. - 74 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=107155&DocQuerID=11692838&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
15. Словарь фитнес-терминов. - М.: Акад. фитнеса, 2006. - 120 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242973&DocQuerID=11692839&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
16. Смирнова, И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатекс - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия : сборник / Ирина Смирнова, Лика Ян. - СПб.: Вектор, 2009. - 215 с.: ил. + ЭОД. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=191423&DocQuerID=11692841&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 303 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128672&DocQuerID=11692842&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Российская спортивная энциклопедия (libsport.ru).
Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" (www.teoriya.ru).

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" (teoriya.ru).

Журнал «Адаптивная физическая культура» (afkonline.ru).

Сайт «Жизнь после травмы спинного мозга» (paralife.narod.ru)

Сайт для инвалидов по реабилитации инвалида-колясочника, спинальника и др. (aupam.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных (who.int.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Оборудование и инвентарь для проведения практических занятий:

1. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
2. Коврики
3. Body bar
4. Fitball
5. Step
6. Spinning
7. TRX, Cross-Core-180
8. Гантели
9. Мини-батут
10. Резиновые амортизаторы, резиновые петли
11. Noodle
12. Плиобокс
13. Штанга, блины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета, 2 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *Экзамен.*

2 курс

	Виды текущего контроля	**Сроки проведения**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выполнение практического занятия по базовым шагам степ аэробики	6-7 неделя	10
2	Письменная работа по разделу «Основные правила работы со степ-платформой»	8-9 неделя	5
3	Письменная работа по теме «Танцевальные направления групповых занятий в фитнесе»	01-13 неделя	10
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам, используемым в групповых занятиях танцевальной направленности в фитнесе	24-25 неделя	15
5	Выполнение практического задания по базовым упражнениям в bodeballet и latina в фитнесе	32-34 неделя	15
6	Тестирование по теме «Виды групповых занятий в фитнесе»	35 неделя	10
7	Разработать комплекс упражнений в хип-хоп направлении	37 неделя	15
8	Посещение занятий		10
	Экзамен		10
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 5 - 6 семестры заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *Экзамен.*

3 курс

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Выполнение практического занятия силовой направленности в фитнесе	2-3 неделя	5
2	Составление тренировочной программы силовой направленности в фитнесе без оборудования	5-6 неделя	10
3	Проведение занятия силовой направленности с оборудованием	7-8 неделя	10
4	Практическое занятие: техника владения безопасных падений	10-11 неделя	5
5	Выполнение письменного задания на тему «профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале»	12 неделя	10
6	Разработка плана тренажерного зала. Комплектация по заданию преподавателя	22 неделя	10
7	Разработка занятия на тренажерах силовой направленности	25 неделя	10
8	Разработка занятия на тренажерах «кардио» направленности	28 неделя	10
9	Разработка комплекса упражнений на растягивание при занятиях на тренажерных устройствах	35-36 неделя	5
	Посещаемость	На протяжении семестра	15
	Экзамен		10
	ИТОГО		100 баллов

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.05 МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов, (аудиторных занятий – **72** часов, самостоятельная работа студентов – **144** часов), для заочной формы **216** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

2. Семестры освоения дисциплины: 4 семестр очная и 5-6 заочной формы обучения

3. Цель освоения дисциплины: «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» в приобретении студентами знаний, умений и возможности применять педагогические технологии здоровьесбережения, рекреационной деятельности, индивидуализации обучения реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» реализуется на русском языке.

4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	«Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа		
ПК-1.1.	**Знает:**	**4**	**5-6**

	-технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии		
ПК -1.2.	**Умеет:** - планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	**4**	**5-6**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся		
ПК-2.1.	**Знает:** - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	**4**	**5-6**
ПК-2.2.	**Применяет** - технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	**4**	**5-6**
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту		
ПК-3.1.	**Знает** - особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинг	**4**	**5-6**
ПК-3.2.	**Умеет:** - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять	**4**	**5-6**

	педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта		

5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Практика в подборе музыкального сопровождения занятий	3					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3	2	2	8		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		4	8		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3	2	4	8		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		6	10		
2.	Групповые занятия танцевальной	3					

	направленности						
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3	2	6	10		
	Итого за 3 семестр: 72		**6**	**22**	**44**		
3.	Групповые занятия степ-аэробикой	4					
3.1.	Содержание и структура занятия	4	2	10	30		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4	4	10	30		
4.	Групповые занятия для развития функции равновесия	4					
4.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4	4	14	31		
	Итого за 4 семестр: 144		**10**	**34**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год: 216			**16**	**56**	**135**	**9**	

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Групповые занятия для развития функции равновесия	5					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на	5	1	2	30		

	балансировочной подушке AIREX						
2	Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	35		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5	1	2	35		
	Итого за 5 семестр: 108		**2**	**6**	**100**		
3	Особенности обучения технике безопасных падений	6					
3.1	Упражнения на координацию	6	1	2	30		
3.2	Упражнения в падении	6		2	30		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6	1	2	31		
	Итого за 6 семестр: 108		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год: 216			**4**	**12**	**191**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. Цель освоения дисциплины «Профессионально-физкультурное совершенствование» приобретение студентами знаний, умений и опыта самоконтроля и самооценки уровня подготовленности, а также анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана. Реализуется параллельно с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», органично дополняя и расширяя их, а также параллельно с учебными и педагогическими практиками.

3. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Профессионально-физкультурное совершенствование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-4	Способен к самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
ПК.4.1.	**Знает:** - основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	**1-7**	**1-10**
ПК-4.2.	**Умеет**: - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом	**1-7**	**1-10**
ПК-4.3.	**Имеет опыт** - самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	**1-7**	**1-10**

4. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **21** зачетных единиц, **756** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		8	18		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	18		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		10	18		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		10	18		
	Итого за 1 семестр: 108			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	18		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	18		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		10	18		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		10	18		
	Итого 2 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Практика в подборе**						

	музыкального сопровождения занятий	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		4	9		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		4	9		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		8	18		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		10	18		
2.	**Групповые занятия танцевальной направленности**	**3**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	18		
	Итого за 3 семестр: 108			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия степ-аэробикой**	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		12	24		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		12	24		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной	4		12	24		

	подушке AIREX						
	Итого за 4 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		12	24		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		12	24		
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		12	24		
	Итого за 5 семестр: 108			**36**	**72**		
2.2.	Упражнения в падении	6		6	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	10		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	6		6	10		
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	10		

4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	10		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	10		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	12		
	Итого за 6 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		4	8		
1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		4	8		
2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		4	8		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		4	8		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		4	8		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	6		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика	7		2	6		

	«ТАЙ-ЧИ»)						
7.	**Гимнастика Хатха-Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		2	6		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		2	2		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		6	3		
	Итого за 7 семестр: 108			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
ВСЕГО: 756				**252**	**495**	**9**	

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		2	15		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1			15		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1			20		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		2	18		

	Итого за 1 семестр: 72			**4**	**68**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		2	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2			10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		2	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		2	26		
	Итого за 2 семестр: 72			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
1.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	20		
2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			20		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	20		
2.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		2	20		
2.4	Методика проведения гимнастических упражнений под	3		2	20		

	музыкальное сопровождение						
	Итого за 3 семестр: 108			**8**	**100**		
3	**Групповые занятия танцевальной направленности**	4					
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		2	40		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	40		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	56		
	Итого за 4 семестр: 144			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**5**					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		2	8		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	10		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	10		
	Итого за 5 семестр: 36			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на	6		2	20		

	координацию						
3.2	Упражнения в падении	6		2	22		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	22		
	Итого за 6 семестр: 72			**8**	**64**		**Зачет с оценкой**
5	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**7**					
5.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	7		6	10		
5.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	7		4	10		
5.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	7		2	10		
5.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	7		2	10		
5.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	7		2	16		
	Итого за 7 семестр: 72			**16**	**56**		
5.	**Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)**	**8**					
5.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	8		8	36		
5.2.	Обучение технике различных единоборств	8		8	20		

	Итого за 8 семестр: 36			**14**	**22**		**Зачет с оценкой**
1.	**Оздоровительная система «ИЗОТОН»**	**9**					
1.1.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	9		4	16		
2.	**PILATES**	**9**					
2.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	9		6	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		6	20		
	Итого за 9 семестр: 72			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	8		
5.	**Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»**	**10**					
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	8		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	8		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		6	8		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		6	9		
	Итого за 10 семестр: 72			**22**	**41**	**9**	**Экзамен**
ВСЕГО: 756				**110**	**637**	**9**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень контрольных вопросов к зачетам

1 курс

1. Какие существуют способы проведения комплекса общеразвивающих упражнений.
2. Опишите порядок подачи команд, размещение занимающихся на площадке и поведение преподавателя.
3. Какие особенности составления комплексов ОРУ различной длительностью 10-12 минут по типу утренней гимнастики.
4. . Классифицируйте упражнения выполняемые в партере.
5. Классифицируйте упражнения с мячом и их терминологию.
6. Классифицируйте упражнения с гимнастической палкой. Опишите специфику исходных положений и терминологию.
7. Охарактеризуйте упражнения с обручем. Опишите техническую характеристику предмета и классифицируйте упражнения.
8. Продемонстрируйте различные виды бега и прыжков на месте и с небольшими перемещениями. Сочетания беговых и прыжковых упражнений.
9. Продемонстрируйте упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты и круговые движения).
10. Продемонстрируйте упражнения для рук и плечевого пояса (локальные движения пальцами, круговые вращения, скрестные движения рук и их комплексирование).
11. Продемонстрируйте движения для туловища и ног (прогибы в грудном отделе позвоночника, наклоны туловищем, махи ногами и комплексирование движений туловищем и ногами с движениями рук, плеч и головы).

12. Продемонстрируйте упражнения со скакалкой (короткой и длинной). Опишите особенности методики.

13. Составьте комплекс упражнений с предметами.

14. Продемонстрируйте упражнения на развитие гибкости (статические и динамические).

15. Опишите технику выполнения движений в классической аэробике.

16. Раскройте методы разучивания комбинаций в классической аэробики (линейный, добавлений и соединений).

17. Продемонстрируйте базовые шаги классической аэробики.

18. Продемонстрируйте базовые движения руками в классической аэробике.

19. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по классической аэробике.

2 курс

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.

2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.

3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.

4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.

5. Продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.

6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.

7. Продемонстрируйте технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet

8. Классифицируйте движения bodybalet

9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet

10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.

11. Продемонстрируйте комбинацию из базовых движений латина.

12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, ragga и джаз-модерн

13. Раскойте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.

14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.

15. Продемонстрируйте технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.

16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.

17. Опишите правила работы со степ-платформой.

18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.

19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.

20. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.

21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.

3 курс

1. Охарактеризуйте групповые занятия силовой направленности в фитнесе.
2. Опишите каталоги упражнений: для мышц брюшного пресса, для верхнего плечевого пояса, для мышц спины и для мышц таза и ног.
3. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с гантелями.
4. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с различного вида эспандерами.
5. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bodybar
6. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с pump

7. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bosu

8. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности без оборудования.

9. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности с оборудованием.

10. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений силовой направленности.

11. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на fitball

12. Раскройте особенности обучения техники безопасных падений.

13. Опишите упражнения на дифференцировку пространственно-динамических, временных характеристик движения.

14. Продемонстрируйте базовые упражнения акробатического характера.

15. Продемонстрируйте комплексирование разнонаправленных кувырков с ходьбой, бегом и вращательно-равновесными упражнениями.

16. Продемонстрируйте падение вперед из различных положений тела.

17. Продемонстрируйте выполнение простейших акробатических элементов на мини-батуте.

18. Раскройте последовательность обучения прыжков на мини-батуте по степени сложности.

19. Раскройте методику комплексирования упражнений на мини-батуте с другими упражнениями.

20. Раскройте меры безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий с использованием тренажеров.

21. Раскройте практико-методические приемы и способы соблюдения тренировочных принципов.

22. Раскройте правила построения тренировочных программ на тренажерах и тренажерных устройствах.

23. Охарактеризуйте элементарные тренажерные устройства.

24. Продемонстрируйте практико-методическое занятие в тренажерном зале по типу круговая тренировка.

25. Охарактеризуйте интегральные тренажерные устройства.

26. Опишите структуру и содержание отдельных частей занятий на интегральных тренажерных устройствах.

27. Продемонстрируйте технику движений на велотренажерах (Spinning) в фитнесе.

28. Охарактеризуйте универсальные тренажерные устройства.

29. Раскройте планирование силовой тренировки на тренажерных устройствах.

30. Раскройте методику «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах.

31. Раскройте практико-методические приемы, способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы.

32. Раскройте приемы, способы и технологию комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с упражнениями на гибкость.

33. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по групповым занятиям силовой направленности в фитнесе.

Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

4 -5 курс

1. Характеристика MartialArts как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение MartialArts.
3. Место MartialArts и его видов в массовых формах физической культуры.
4. Предмет и задачи обучения вMartialArts.
5. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

6. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами MartialArts на групповых занятиях в фитнес клубе.

7. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками на групповых занятиях MartialArts в фитнес клубе.

8. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.

9. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.

10. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»

11. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.

12. Предмет и задачи обучения системы «Изотон».

13. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.

14. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»

15. Место системы «Pilates» и ее видов в массовых формах физической культуры.

16. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».

17. Раскройте практико-методичекую характеристику и особенности системы «Pilates».

18. Продемонстрируйте технику выполнения базовых упражнений «Pilates».

19. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.

20. Возникновение TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

21. Этапы развития TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудованияв нашей стране.

22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

23. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

24. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

25. Продемонстрируйте упражнения, приемы, способы использования Cross –Core 180 в оздоровительной тренировке.

26. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.

27. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.

28. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

29. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.

30. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.

31. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.

32. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

33. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.

34. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.

35. Классифицируйте основные асаны Хатха- Йоги.

36. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.

37. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.

38. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

39. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес-единоборствам.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература

1. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. умо по спец. пед. образования / ред. Железняк Ю.Д. - М.: Academia, 2002. - 378 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/51387.pdf
2. Велла, М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса : [пер. с англ.] / Марк Велла ; [ил. Джеймса Берранже]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 144 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=3726&DocQuerID=11692808&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Шенк, М. Активный стретчинг : [пер. с фр.] = Stretching actif / Милен Шенк. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 159 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187417&DocQuerID=11692811&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе : [учеб. пособие]. - М.: Акад. фитнеса: [Век], 2006. - 65 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242981&DocQuerID=11692815&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама ; [пер. с англ. К. Савельева]. - М.: Гранд-фаир, 2007. - 185 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=177336&DocQuerID=11692816&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=61634&DocQuerID=11692817&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Детский фитнес : [учеб. пособие]. - М.: Акад. фитнеса: [Век], 2006. - 155 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242982&DocQuerID=11692819&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. - Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81391&DocQuerID=11692820&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Карпей, Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. - М.: Гранд-фаир, 2003. - 361 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=115998&DocQuerID=11692822&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Ким, Н. Фитнес : учебник / Наталья Ким, Михаил Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=130725&DocQuerID=11692824&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Кочеткова, И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой. - М.: Сов. спорт, 1989. - 32 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=30676&DocQuerID=11692825&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 1: Теория и методика. - 229 с.: рис. - ISBN 978-5-9500020-2-1 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116428&DocQuerID=11692828&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. Т. 2: Частные методики. - 215 с. - ISBN 978-5-9500020-1-4 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116430&DocQuerID=11692828&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Лоуренс, Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Дэбби Лоуренс ; [пер. с англ. А. Озерова]. - М.: Гранд-фаир, 2000. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101224&DocQuerID=11692829&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
12. Методика пилатес и ваше здоровье : [метод. пособие] / [авт.-сост. Жигалова Я.В.]. - [М.]: [Век], [2006]. - 58 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242984&DocQuerID=11692834&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
13. Селуянов, В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры : Учеб. пособие для инструкторов оздоровит. физ. культуры / Селуянов В.Н., Мякинченко Е.Б. - М.: РГАФК, 1994. - 35 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78212&DocQuerID=11692837&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
14. Сиднева, Л.В. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания : [учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности] 022300 : [рек. Умо по физ. культуре] / [Сиднева Л.В., Гониянц С.А.] ; М-вом образования РФ Учеб.-метод. об-ние по образованию в обл. физ. культуры. - М., 2000. - 74 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=107155&DocQuerID=11692838&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
15. Словарь фитнес-терминов. - М.: Акад. фитнеса, 2006. - 120 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=242973&DocQuerID=11692839&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

16. Смирнова, И.В. Бодифлекс, калланетика, пилатекс - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия : сборник / Ирина Смирнова, Лика Ян. - СПб.: Вектор, 2009. - 215 с.: ил. + ЭОД. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=191423&DocQuerID=11692841&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
17. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 303 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128672&DocQuerID=11692842&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)

Спортивная Россия. Отраслевой агрегатор (infosport.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).

Олимпийский комитет России – профессиональная база данных (olympic.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Оборудование и инвентарь для проведения практических занятий:

1. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
2. Коврики
3. Body bar
4. Fitball
5. Step
6. Spinning
7. TRX, Cross-Core-180
8. Гантели
9. Мини-батут
10. Резиновые амортизаторы, резиновые петли
11. Noodle
12. Плиобокс
13. Штанга, блины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерский факультет, 1 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 1 - 2 семестры очная, заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

1 курс

	Виды текущего контроля	**Сроки проведения**	**Максимальноекол-во баллов**
1	Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения без предметов в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног »	*7-8 неделя*	*10*
2	Письменная работа по разделу I «Особенности методики обучения техники безопасных падений»	*10-11 неделя*	*10*
3	Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения с предметами в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног»	*14-15 неделя*	*25*
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам классической аэробики	*29-30 неделя*	*10*
5	Выполнение практического задания по базовым движениям руками в классической аэробике	*33-34 неделя*	*5*
6	Тестирование по теме «Подбор музыкального сопровождения занятий классической аэробикой»	*33-35 неделя*	*10*
7	Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в классической аэробике	*36-37 неделя*	*10*
8	Посещение занятий		*10*
	ЗАЧЕТ		*10*
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 2 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 3 - 4 семестры очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

2 курс

	Виды текущего контроля	**Сроки проведения**	**Максимальноекол-во баллов**
1	Выполнение практического занятия по базовым шагам степ аэробики	6-7 неделя	10
2	Письменная работа по разделу «Основные правила работы со степ-платформой»	8-9 неделя	5
3	Письменная работа по теме «Танцевальные направления групповых занятий в фитнесе»	01-13 неделя	10
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам, используемым в групповых занятиях танцевальной направленности в фитнесе	24-25 неделя	15
5	Выполнение практического задания по базовым упражнениям в bodeballet и latina в фитнесе	32-34 неделя	15
6	Тестирование по теме «Виды групповых занятий в фитнесе»	35 неделя	10
7	Разработать комплекс упражнений в хип-хоп направлении	37 неделя	15
8	Посещение занятий		10
	ЗАЧЕТ		10
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 5 - 6 семестры очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

3 курс

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Выполнение практического занятия силовой направленности в фитнесе	2-3 неделя	5
2	Составление тренировочной программы силовой направленности в фитнесе без оборудования	5-6 неделя	10
3	Проведение занятия силовой направленности с оборудованием	7-8 неделя	10
4	Практическое занятие: техника владения безопасных падений	10-11 неделя	5
5	Выполнение письменного задания на тему «профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале»	12 неделя	10
6	Разработка плана тренажерного зала. Комплектация по заданию преподавателя	22 неделя	10
7	Разработка занятия на тренажерах силовой направленности	25 неделя	10
8	Разработка занятия на тренажерах «кардио» направленности	28 неделя	10
9	Разработка комплекса упражнений на растягивание при занятиях на тренажерных устройствах	35-36 неделя	5
	Посещаемость	На протяжении семестра	15
	ЗАЧЕТ		10
	ИТОГО		100 баллов

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 4-5 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры очная, 9-10 семестры заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Разработать и провести занятие с использованием единоборств (MartialArts)	*4-6 неделя*	5
2	Составить программу проведения занятий по оздоровительной системе физических упражнений «ИЗОТОН»	*5-8 неделя*	5
3	Разработать программу силовой направленности Pilates	*7-10 неделя*	10
4	Составить учебную программу проведения занятий с оборудованием TRX-ST	*11-14 неделя*	5
5	Реферат на тему «Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики»	*24-26 неделя*	10
6	Разработать и представить комплексную программу по гимнастике Хатха- Йога	*27-29 неделя*	10
7	Составить учебную программу проведения занятий по аквааэробике	*30-33 неделя*	15
8	**Посещаемость**	На протяжении семестра	20/30 занятий = 1,5 балла
9	**Экзамен**		20
	ИТОГО		100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств.	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **27** зачетных единиц, **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **252** часов, самостоятельная работа студентов – **495** часов), для заочной формы **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-7 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

2. Цель освоения дисциплины: «Профессионально-физкультурное совершенствование» приобретение студентами знаний, умений и опыта самоконтроля и самооценки уровня подготовленности, а также анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» реализуется на русском языке.

3. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Профессионально-физкультурное совершенствование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-4	Способен к самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
ПК.4.1.	**Знает:** - основы самоконтроля и самооценки уровня	**1-7**	**1-10**

	подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования		
ПК-4.2.	**Умеет**: - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом	**1-7**	**1-10**
ПК-4.3.	**Имеет опыт** - самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	**1-7**	**1-10**

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **21** зачетных единиц, **756** академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		8	18		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	18		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		10	18		

1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		10	18		
	Итого за 1 семестр: 108			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	18		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	18		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		10	18		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		10	18		
	Итого 2 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		4	9		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		4	9		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		8	18		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		10	18		
2.	**Групповые занятия танцевальной**	**3**					

	направленности						
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	18		
	Итого за 3 семестр: 108			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия степ-аэробикой**	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		12	24		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		12	24		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		12	24		
	Итого за 4 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		12	24		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		12	24		
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		12	24		
	Итого за 5 семестр: 108			**36**	**72**		

2.2.	Упражнения в падении	6		6	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	10		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	6		6	10		
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	10		
4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	10		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	10		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	12		
	Итого за 6 семестр: 108			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		4	8		

1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		4	8		
2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		4	8		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		4	8		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		4	8		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	6		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	7		2	6		
7.	**Гимнастика Хатха-Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		2	6		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		2	2		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		6	3		
	Итого за 7 семестр: 108			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
ВСЕГО: 756				**252**	**495**	**9**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		2	15		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1			15		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1			20		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		2	18		
	Итого за 1 семестр: 72			**4**	**68**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		2	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2			10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		2	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		2	26		
	Итого за 2 семестр: 72			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
1.	**Хореография в**						

	процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	20		
2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			20		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	20		
2.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		2	20		
2.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	20		
	Итого за 3 семестр: 108			**8**	**100**		
3	**Групповые занятия танцевальной направленности**	4					
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		2	40		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	40		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	56		
	Итого за 4 семестр: 144			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
1.	**Групповые занятия для**	**5**					

	развития функции равновесия						
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		2	8		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	10		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	10		
	Итого за 5 семестр: 36			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	20		
3.2	Упражнения в падении	6		2	22		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	22		
	Итого за 6 семестр: 72			**8**	**64**		**Зачет с оценкой**
5	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**7**					
5.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	7		6	10		
5.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на	7		4	10		

	элементарных тренажерах						
5.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	7		2	10		
5.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	7		2	10		
5.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	7		2	16		
	Итого за 7 семестр: 72			**16**	**56**		
5.	**Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)**	**8**					
5.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	8		8	36		
5.2.	Обучение технике различных единоборств	8		8	20		
	Итого за 8 семестр: 36			**14**	**22**		**Зачет с оценкой**
1.	**Оздоровительная система «ИЗОТОН»**	**9**					
1.1.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	9		4	16		
2.	**PILATES**	**9**					
2.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	9		6	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		6	20		
	Итого за 9 семестр: 72			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	8		
5.	**Китайская гимнастика**	**10**					

	«ТАЙ-ЧИ»						
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	8		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	8		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		6	8		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		6	9		
	Итого за 10 семестр: 72			**22**	**41**	**9**	**Экзамен**
ВСЕГО: 756				**110**	**637**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.01Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;
Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	*5 семестр*	*7,8 семестр*

	педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 академических часа, 3 зачётных единицы.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	***5***					
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***5***	2	3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	***5***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по	***5***		3	4		

	велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***5***		3	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***5***					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***5***	2	2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***5***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***5***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***5***					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***5***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***5***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***5***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***5***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***5***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***5***					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***5***		4	3		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***5***		4	3		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***5***		4	3		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***5***		4	3		
Итого за 5 семестр 108 часов			**4**	**44**	**60**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	**7**					
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	**7**		1	6		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	**7**		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**7**					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**7**			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	**7**			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**7**		2	5		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7**					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	5		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	5		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			5		
3.4	3.4 Техника езды по	**7**			5		

	пересечённой местности.						
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**7**			5		
	Итого за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	8		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	8		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			8		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			10		
Итого за 8 семестр: 36				**2**	**34**		**зачет**
ВСЕГО 108				**8**	**100**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).
Вопросы для устного ответа:

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?
2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?
3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?
4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?

5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?

6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?

7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?

8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?

9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?

10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?

11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?

12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?

13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?

14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?

17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – BMX?

18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?

19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?

22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?

23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?

24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?

26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?

27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?

28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъемов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?

29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.

30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.

31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.

32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.

33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?

34. Составьте план подготовки на микроцикл с использованием велосипеда?

35. Составьте план подготовки на мезоцикл с использованием велосипеда?

36. Составьте план подготовки на макроцикл с использованием велосипеда?

Практические задания:

1. Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2. Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождение поворота»;

3. Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4. Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254713&DocQuerID=11692857&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254708&DocQuerID=11692858&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Основы теории и методики велосипедного спорта : учеб. пособие по теории и методике велосипед. спорта для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 050100.62 / Ковылин М.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики велосипед. спорта. - М., 2013. - 126 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=346509&DocQuerID=11692859&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=247083&DocQuerID=11692860&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Захаров, А.А. Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта [Электронный ресурс] : курс лекций по дисциплине "Велосипед. спорт" для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. - "Физкультур.-оздоровит. деятельность и фитнес" : по направлению подгот. 49.04.03 : формы обучения: оч., заоч. : рек. решением заседания каф. ТиМ велосипед., мотоциклет. и автомобил. спорта : утв. и рек к изд. эмс ИСиФВ РГУФКСМиТ / Захаров А.А., Дышаков А.С. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2022. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/353325.doc

б) Дополнительная литература:

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=2824&DocQuerID=11692861&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=115164&DocQuerID=11692863&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте: [монография] / В.Н. Попков; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123841&DocQuerID=11692864&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования

эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=58401&DocQuerID=11692865&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201317&DocQuerID=11692868&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184622&DocQuerID=11692869&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251160&DocQuerID=11692870&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184645&DocQuerID=11692871&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация велосипедного спорта России. Единая информационная спортивная платформа "Велоспорт России" (rus.bike).
Федерация велосипедного спорта России (fvsr.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация велосипедного спорта России. База данных нормативных документов (rus.bike).
Международный союз велосипедистов. База данных гонщиков, команд (uci.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
3. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
4. Велосипеды МТБ – 20 шт;
5. Велостанок роллерный 10 шт;
6. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
7. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
8. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1шт;
9. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
10. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура» Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Очная форма 5 семестр.

Заочная форма 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Виды текущего контроля	**Сроки проведения**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера»	2 неделя	*10*
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»	3 неделя	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	4 неделя	*5*
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	5 неделя	*5*
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	6 неделя	*10*
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»	7 неделя	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	7 неделя	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»	8 неделя	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	9 неделя	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10 неделя	10
11	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
12	**Зачет по дисциплине**		*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера».	*10*
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов».	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».	*5*
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».	*5*
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».	*10*
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.01Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 академических часов, 3 зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

очная форма обучения 5 семестр;

заочная форма обучения 7, 8 семестры

Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся способности осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте. Формирование у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	*5 семестр*	*7,8 семестр*

	педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 академических часа, 3 зачётных единицы.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия ---------- -----	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	***5***					
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***5***	2	3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	***5***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение	***5***		3	4		

	физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***5***		3	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***5***					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***5***	2	2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***5***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***5***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***5***					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***5***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***5***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***5***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***5***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***5***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***5***					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***5***		4	3		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***5***		4	3		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***5***		4	3		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***5***		4	3		
Итого за 5 семестр 108 часов			**4**	**44**	**60**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	**7**					
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	**7**		1	6		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	**7**		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**7**					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**7**			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	**7**			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**7**		2	5		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7**					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	5		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	5		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			5		

3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	**7**			5		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**7**			5		
	Итого за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	8		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	8		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			8		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			10		
Итого за 8 семестр: 36				**2**	**34**		**зачет**
ВСЕГО 108				**8**	**100**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина реализуется на русском языке, проводится в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	***5***	***7,8***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	5	7,8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	5	7,8

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	5	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.			6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.		2	6	8		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету (очная и заочная форма обучения):

1. Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
3. Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
4. Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.
5. Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.
6. Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей
7. Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта
8. Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта
9. Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10. Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01, 49.04.01 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под общ. ред.: В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Спорт, 2015. - 566 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251943&DocQuerID=11692880&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11692884&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. - М.: Academia, 2011. - 315 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198614&DocQuerID=11692885&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажеров. Калистеника : Сила, выносливость, гибкость = C-Mass : Calisthenics Mass: How to maximize muscle growth using / Пол "Тренер" Уэйд = Paul Wade. - М.;

СПб.: Питер, 2016. - 125 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=298593&DocQuerID=11692888&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 5-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 198 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341767.pdf
6. Казантинова, Г.М. Физические качества человека и их воспитание : [учеб. пособие] / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Ю.О. Аверясова. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 63 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355164.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123707&DocQuerID=11692891&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=4131&DocQuerID=11692892&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=138184&DocQuerID=11692893&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт:

Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128748&DocQuerID=11692894&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=149229&DocQuerID=11692896&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118455&DocQuerID=11692896&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=64576&DocQuerID=11692900&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123791&DocQuerID=11692901&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187627&DocQuerID=11692903&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=129568&DocQuerID=11692903&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Титова, Т.М. Волейбол : Развитие физ. качеств и двигат. навыков в игре / Т.М. Титова, Т.В. Степанова. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=57348&DocQuerID=11692904&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.volley.ru официальный сайт ВФВ
2. http://www.sportbox.ru – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.
3. http://www.ntvplus.ru – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС
4. http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ
5. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).
Всероссийская федерация волейбола (https://volley.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Всероссийская федерация волейбола. База данных нормативных документов (https://volley.ru/federation/documents/).
Международная федерация волейбола. Международная база данных сборных команд (https://en.volleyballworld.com/volleyball/world-ranking/women).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1) Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2) Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3) Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад №100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования)
5) Спортивный комплекс РУС:

Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности	**Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий**
Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4	Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование
Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а	Комплект аудиторной мебели
Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва,	Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт.,

Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4	Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма обучения), 7, 8 семестр (заочная форма обучения).

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*29*	*10*
2	*Собеседование по разделам:* Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*31*	*15*
3	*Доклад по теме:* Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	*34*	*15*
4	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*37*	*10*
5	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	*40*	*11*
6	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*24*
7	***Зачёт***		***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*	*20*
2	*Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта*	*20*

Заочная форма обучения

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*20*
2	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*20*
3	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	*20*
4	*Посещение занятий*	*20*
5	***Зачёт***	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*	*20*
2	*Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта*	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр **–** очная форма обучения; 7, 8 семестр – заочная форма обучения.

2. Цель освоения дисциплины: обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

3. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.***	***5***	***7,8***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	5	7,8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	5	7,8

4. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	5	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.			6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.		2	6	8		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»;

Шагин Никита Игоревич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «**Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»** является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 семестре очной и 7-8 заочной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	*5*	*7, 8*
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**5**	**2**	**2**	**8**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			**8**	**12**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			**6**	**10**		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			**8**	**10**		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта			**4**	**2**		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта		**2**	**10**	**12**		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта			**6**	**6**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**			**10**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**18**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**			**18**		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	**7, 8**		**2**	**14**		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**10**		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**18**		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	**7, 8**			**12**		
	Итого часов: 108			**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей
7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
9. Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.

10. Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.
11. Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=497462

2. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=278415

3. Теория и методика футбола : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01, 49.04.01 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под общ. ред.: В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: Спорт, 2015. - 566 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251943&DocQuerID=11692880&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11692884&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по

направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. - М.: Academia, 2011. - 315 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=198614&DocQuerID=11692885&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6.Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажеров. Калистеника : Сила, выносливость, гибкость = C-Mass : Calisthenics Mass: How to maximize muscle growth using / Пол "Тренер" Уэйд = Paul Wade. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 125 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=298593&DocQuerID=11692888&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов : На прим. скоростно-силовых видов / Алабин Виктор Григорьевич. - Минск: Вышэйш. шк., 1981. - 207 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=1161&DocQuerID=11692913&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215692&DocQuerID=11692917&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Гаддур, Б.-Д. Силовые упражнения без отягощений : Как заменить штангу весом своего тела / Би-Джей Гаддур ; [пер. англ. П.А. Самсонов]. - Минск: Попурри, [2020]. - 287 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=363750&DocQuerID=11692920&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Электронный ресурс] / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1980. - 136 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14680&DocQuerID=11692922&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Донцов, А. Конструктор тела : Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - М.; СПб.: Питер, 2015. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=338415&DocQuerID=11692924&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 5-е изд., стер. - М.: Спорт, 2020. - 198 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=341767&DocQuerID=11692931&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Основы персональной тренировки = Essentials of Personal Training : кн. для фитнес-тренера / Под ред. Роджера В.Эрла, Томаса Р.Бехля ; Нац. ассоц. силовой и кондиц.тренировки. - Киев: Олимп. лит., [2012]. - 723 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215871&DocQuerID=11692932&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Хэнкин, Дж. Тренировки с отягощениями : Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 271 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=298595&DocQuerID=11692935&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=279170&DocQuerID=11692936&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Российский футбольный союз (rfs.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Российский футбольный союз. База данных нормативных документов (rfs.ru).
Международная федерация футбола. База данных международных соревнований и команд (fifa.com).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Футбольный зал со спортивным инвентарем:

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- маркеры
- стойки
- конусы
- барьеры различной высоты
- эспандер
- жгуты
- гантели
- гимнастическая лавочка
- скакалки

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» ***обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки*** **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная форма обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр – очное обучение, 7,8 – семестр (ы) - заочное

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме:* «Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*22*	*15*
2	*Собеседование по разделам:* «Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*24*	*5*
3	*Доклад по теме:* «Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей»	*26*	*10* *10* *10*
4	*Написание реферата по теме:* «Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*30*	*15*
5	*Письменный опрос по темам:* «Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»	*35*	*5*
6	*Посещение занятий*	*В течение всего курса*	*10*
7	***Зачет***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по темам:* «Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта»; «Методология развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»	*15*
2	*Подготовка презентации:* «Методика развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале	F	E	D	C	B	A
ECTS						

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *[3]* зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *[5 – очное обучение; 7, 8 – заочное обучение]*.

3. Цель освоения дисциплины: *[*обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации*]*.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7, 8*
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**5**	**2**	**2**	**8**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			**8**	**12**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			**6**	**10**		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей			**8**	**10**		

5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта			**4**	**2**		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта		**2**	**10**	**12**		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта			**6**	**6**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**			**10**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**18**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**7, 8**			**18**		
4	Особенности скоростно-	**7, 8**		**2**	**14**		

	силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей						
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**10**		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**7, 8**		**2**	**18**		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	**7, 8**			**12**		
	Итого часов: 108			**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1. В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Заведующий кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова кпн. Крылов Л.Ю.; Михайлова Т.В. дпн., профессор; Долгова Е.В. кпн., доцент; Епифанов К.Н. кпн., доцент; Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» является:

- овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта необходимые для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес». для повышения эффективности подготовки специалистов высокой квалификации;

- овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации. спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес». Реализуется в 5 семестре на очной форме обучения и в 7-8 семестрах на заочной форма обучения.

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических, учебно-практических занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, на основе современных образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися, способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	***Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся***	*5*	*7-8*
ПК-2.1. Знает:	*- Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК-2.2 Умеет:	*- Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	7-8

1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	5					
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта			4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта			4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**						
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.		1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.		1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.		2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**						
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта			6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**						
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных			4	6		

	заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.						
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха			4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7					
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7					
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7					
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
	Итого за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение**	8					

	гребного и парусного спорта.						
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
	Итого за 8 семестр:			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108 часов				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика видов гребного и парусного спорта.
2. Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения страны.
3. Гребные и парусные суда -как средство передвижения по воде.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
7. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта
9. Основное положение гребца в лодке.
10. Периоды и фазы гребкового цикла.

11. Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.
12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
14. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
15. Правила плавания по судоходным путям России.
16. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.
19. Естественные и искусственные препятствия
20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.
23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.
24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.
25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.
26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.
27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?
28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.
29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.
30. Перечислите требования к оснащению судов.
31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмена
32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.

33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.

34. Лоция гребца и яхтсмена.

35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.

36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.

37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.

38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.

39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.

40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Долгова, Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России : метод. разраб. для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.; РГУФК. - М., 2004. - 39 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/120773.doc

2. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа:* https://lib.rucont.ru/efd/271139/info

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251780&DocQuerID=11692953&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергер Э. - 4-е изд., перераб. - М.: ФиС, 1979. - 183 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=876&DocQuerID=11692954&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Гребной спорт : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [Т.В. Михайлова [и др.]] ; под ред. Т.В. Михайловой. - М.: Academia, 2006. - 400 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=21217&DocQuerID=11692957&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Гребля академическая : пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 189 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123333&DocQuerID=11692958&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Демьянов, И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я. - СПб.: Лимбус Пресс, 2000. Кн. 2. - 408 с. - беспл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201000&DocQuerID=11692965&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Комаров, А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Комаров А.Ф.; ГЦОЛИФК. - М., 1991. - 45 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78531&DocQuerID=11692970&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Кужель, Ю.А. Парусный спорт и туризм / Кужель Юрий Андреевич. - М.: Астрель, 2001. - 224 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=109281&DocQuerID=11692972&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта : учеб. пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / Бурлаков Иван Романович, Неминущий Геннадий Петрович. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 285 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=63643&DocQuerID=11692975&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. https://www.rowing.ru
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. https://www.kayak-canoe.ru
3. Министерство спорта Российской Федерации. https://www.minsport.gov.ru
4. Министерство образования и науки РФ. https://www.minobrnauki.gov.ru
5. Всероссийская Федерация парусного спорта. https://www.rusyf.ru

Электронные ресурсы:

1. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html
2. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html
3. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
4. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm
5. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Всероссийская федерация парусного спорта (vfps.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Всероссийская федерация парусного спорта. База данных нормативных документов (vfps.ru).
Международная федерация парусного спорта. База данных нормативных документов (sailing.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
Гребной и парусный спорт	Тренажеры, Concept 2, инвентарь

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы

обучающихся, индивидуальных[1] и групповых[2] консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РУС ГЦОЛИФК:

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г. Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельные работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

5. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

6. Экспонаты музея РУС ГЦОЛИФК.

7. Учебные фильмы (сайт РУС ГЦОЛИФК) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

8. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа'‘ по заказу Федерации гребного спорта РФ, М: 2002.

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010.Таганрог.

10. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

11. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.

1

2

12. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

14. Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта** *для тренерского факультета 3 курса очная, 4 курса заочная форма обучения направления подготовки* **49.03.01 Физическая культура** Профиль**: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного вида спорта им. А.Ф. Комарова.

Сроки изучения дисциплины: *5 семестр очная форма обучения*

Форма промежуточной аттестации: ***Зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»*	*1 неделя*	*10*
2	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»*	*2 неделя*	*15*
3	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*3 неделя*	*15*
4	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»*	*4 неделя*	*15*
5	*Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»*	*5 неделя*	*15*
6	*Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)*	*В течение семестра*	*10*
7	*Зачёт*	*6 семестр*	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»*	*15*
2	*Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»*	*10*
3	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»*	*10*
4	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*15*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 курс 7-8 семестр заочная форма обучения*

Форма промежуточной аттестации: ***Зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата на тему:* «*Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»*	*10*
2	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»*	*15*
3	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*15*
4	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»*	*15*
5	*Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»*	*15*
6	*Посещение занятий (1 занятие- 2,5 балла заочная форма обучения)*	*10*
7	*Зачёт*	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»*	*15*
2	*Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»*	*10*
3	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»*	*10*
4	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к дифференцированному зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать дифференцированный зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр- очная и 7-8 семестры заочная формы обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** освоить определенный комплекс специальных знаний и умений по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, и фитнеса.

4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся***	*5*	*7-8*
ПК-2.1. Знает:	*- Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК-2.2 Умеет:	*- Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	7-8

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	5					
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта			4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта			4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**						
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.		1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.		1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.		2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**						
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта			6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**						
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности			4	6		

	и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.						
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха			4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7					
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7					
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7					
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики	7		1	10		

	парусного спорта.						
	Итого за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8					
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
	Итого за 8 семестр:			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108 часов				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент,
доцент кафедры Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Освоение данной дисциплины

необходимо как предшествующее для успешного прохождения следующих видов производственных практик:

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся		
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общетеоретический раздел** 1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
2	1.2. Физиологические основы двигательных способностей.	5	2	2	4		
3	1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
4	1.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		
5	**Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»**						
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики			2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости			4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.			2	4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики			4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания			2	4		

13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты			2	4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики			4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики			4			
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих			2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
21	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости			2	2		
23	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***						
24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств			2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости			2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. <u>Общетеоретический раздел</u>**						
	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	**7**			4		
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	**7**		2	8		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	**7**		2	8		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	**7**			4		
5	**<u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u>**			2			
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики	**7**			6		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	**7**			6		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.	**7**			4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики	**7**			6		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания	**7**			4		

13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты					4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***							
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики		7			6		
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики		7			6		
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***							
	Итого часов за 7 семестр: 72				**6**	**66**		
1	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	**8**				6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	**8**				6		
3	***2.5. Методика воспитания гибкости***							
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	**8**				6		
5	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***				2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**				4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	**8**				4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	**8**				4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**				4		
	Итого часов за 8 семестр: 36				**2**	**34**		**зачет**
	Всего часов: 108				**8**	**100**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?

24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?
37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.

47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?
49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
50. Назовите критерии координационных способностей.
51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=286627&DocQuerID=11693012&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учеб. пособие / [М.С. Эммерт и др.] ; Омск. гос. техн. ун-т. - М.: Сов. спорт, 2021. - 116 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341482.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Биохимия [Электронный ресурс] : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / ред. Меньшиков В.В., Волков Н.И. - М.: ФиС, 1986. - 384 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=5712&DocQuerID=11693013&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1988. - 331 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=9809&DocQuerID=11693020&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Кузнецов, В.С. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста : метод. пособие / Кузнецов Василий Степанович, Колодницкий Георгий Александрович. - М.: НЦ ЭНАС, 2002. - 197 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116606&DocQuerID=11693021&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений, оюучающихся по направлению 521900 и спец. 022300 : рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и спорту : одобрено Департаментом образоват. прогр. / Б.Х. Ланда. - [2-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2005. - 186 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128455&DocQuerID=11693023&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: [Сов. спорт], 2024. - 280 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=363548&DocQuerID=11693025&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Мякинченко, Е.Б. Оздоровительная тренировка по системе Изотон / Мякинченко Евгений Борисович, Селуянов Виктор Николаевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 67 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=114234&DocQuerID=11693027&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России", Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 219 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=325434&DocQuerID=11693028&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Сарсания, С.К. Физическая подготовка в спортивных играх : (Хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой) : учеб. пособие для ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва : доп. Ком. физ. культуры и спорта СССР / Сарсания С.К., Селуянов В.Н. - М.: [МП Измайлово], 1991. - 84 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=57801&DocQuerID=11693029&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Селуянов, В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции : учеб. пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 104 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101239&DocQuerID=11693030&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185320&DocQuerID=11693034&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всерос. федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - (Изд. 2-е, стер.). - М.: Человек, 2012. - 219 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=228958&DocQuerID=11693035&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Всероссийская федерация легкой атлетики (rusathletics.info).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Всероссийская федерация легкой атлетики. База данных нормативных документов (rusathletics.info).
Международная ассоциация легкоатлетических федераций. База данных спортсменов (worldathletics.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **«Общая физическая подготовка средствами легкая атлетики»** ***для студентов тренерского факультета, 3 курса дневной формы обучения, 4 курса заочной формы обучения*** **направления подготовки 49.03.01**«Физическая культура»
Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(очная и заочная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**
Сроки изучения дисциплины:
очная форма обучения: *5 семестр;*
заочная форма обучения – 7,8 семестры
Форма промежуточной аттестации: **зачет**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Тестирование по теме «*Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена*»*	*2 неделя*	*10*
2	*Выполнение практического задания по теме «Упражнения* общей физической подготовки на различных этапах тренировки*»*	*3 неделя*	*10*
3	*Опрос по теме: «*Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств*»*	*4неделя*	*10*
4	*Тест по теме «*Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена*»*	*5 неделя*	*15*
5	*Написание реферата по теме «*Физиологические основы двигательных способностей*»*	*6 неделя*	*15*
6	*Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики*	*10 неделя*	*10*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу «*Методика воспитания физических качеств*»*	*5*
2	*Опрос по теме «*Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки*»*	*5*
3	*Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом*	*5*
4	*Написание реферата по теме «*Возрастные особенности развития и проявления физических способностей*»*	*5*
5	*Презентация по теме «*Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт*»*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»**

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетных единицы.
2. **Семестры освоения дисциплины:**

очная форма обучения: *5 семестр;*

заочная форма обучения – 7,8 семестры

3. **Цель освоения дисциплины:**

- сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции / код индикатора (ов)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся		

ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**<u>Общетеоретический раздел</u>** 1.5. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
2	1.6. Физиологические основы двигательных способностей.	5	2	2	4		
3	1.7. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
4	1.8. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		

5	**<u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u>**						
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики			2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости			4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.			2	4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики			4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания			2	4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты			2	4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики			4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики			4			
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих			2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
21	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости			2	2		
23	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***						

24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств			2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости			2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**2. <u>Общетеоретический раздел</u>**						
	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	**7**			4		
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	**7**		2	8		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	**7**		2	8		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	**7**			4		
5	**<u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u>**			2			
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики	**7**			6		

8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости		**7**			6		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.		**7**			4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***							
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики		**7**			6		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания		**7**			4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты					4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***							
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики		7			6		
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики		7			6		
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***							
	Итого часов за 7 семестр: 72				**6**	**66**		
1	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	**8**				6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	**8**				6		
3	***2.5. Методика воспитания гибкости***							
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	**8**				6		
5	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***				2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**				4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	**8**				4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	**8**				4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**				4		
	Итого часов за 8 семестр: 36				**2**	**34**		**зачет**
	Всего часов: 108				**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РУС ГЦОЛИФК

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», «Профессионально-физкультурное совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2 **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*5*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки		1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		1	1	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*5*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных		-	4	6		

	видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося		-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	6	8		
Итого часов: 108			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*7*	-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и	*7*	-	0,5	4		

	физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой						
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*7*	-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	1	8		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	*7*	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*7*	-	1	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	1	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	1	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	1	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	34		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы

1. Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;
2. Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;
3. Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
4. Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;
5. Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;
6. Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;
7. Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;
8. Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
9. Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
10. Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
11. Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;
12. Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13. Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

14. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

15. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

16. Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

17. Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

18. Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

19. Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

20. Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

21. Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

22. Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

23. Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

24. Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

25. Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

26. Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

27. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

28. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

29. Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

30. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

31. Приемы страховки и самостраховки на занятиях по силовой подготовке;

32. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33. Средства и методы силовой подготовки;

34. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

35. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

36. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

37. Упражнения на тренажерах и их характеристика;

38. Физиологические особенности совершенствования телосложения;

39. Физиологические факторы определяющие силовые способности;

40. Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

) Основная литература:

1. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=330602
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215692&DocQuerID=11693039&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . https://lib.rucont.ru/efd/641135/info

4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Методика подгот. юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 335 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314728&DocQuerID=11693041&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314090&DocQuerID=11693041&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для акад. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314089&DocQuerID=11693041&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=261221&DocQuerID=11693042&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг : Настол. кн. пауэрлифтера. - Б. м.: Изд. исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, Б. г. - 531 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118386&DocQuerID=11693043&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

) Дополнительная литература:

1. Биологические особенности тренировки женщин в тяжелоатлетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ.

культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=261226&DocQuerID=11693044&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1985. - 176 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=9810&DocQuerID=11693048&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256194&DocQuerID=11693050&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=126293&DocQuerID=11693051&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=169930&DocQuerID=11693054&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф.

Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=278153&DocQuerID=11693055&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=316368&DocQuerID=11693058&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев ; Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту, Гл. упр. науч.-метод. работы, Упр. спортив. единоборств. - М.: ФиС, 1986. - 225 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253564&DocQuerID=11693059&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : (учеб. пособие для тренеров) / А.С. Медведев ; Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту, Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М.: ФиС, 1986. - 272 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78770&DocQuerID=11693060&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253889&DocQuerID=11693061&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
11. Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=316370&DocQuerID=11693062&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практ. медицина, [2016]. - 407 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253186&DocQuerID=11693064&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
13. Назаренко, Ю.Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинге) / Ю.Ф. Назаренко, С.Ю. Тё, С.В. Матук ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, [Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2003. - 44 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=134918&DocQuerID=11693065&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 249313 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=249313&DocQuerID=11693067&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251161&DocQuerID=11693067&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
16. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=279170&DocQuerID=11693075&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

17. Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=299514&DocQuerID=11693076&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
18. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг : Настол. кн. пауэрлифтера. - Б. м.: Изд. исслед. отд. ЗАО ЕАМ спорт сервис, Б. г. - 531 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=118386&DocQuerID=11693077&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
2. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
3. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
4. https://web.archive.org/web/20160309094913/http://www.olympsport.ru/index.htm – Официальный сайт журнала «Олимп»;
5. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация тяжелой атлетики России (rfwf.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (rfwf.ru).
Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (rfwf.ru).
Международная федерация тяжелой атлетики. База данных результатов соревнований (iwf.sport).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в

электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 3 курса п по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	6
2	*Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
3	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
4	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	14
6	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
7	*Тестирование по темам дисциплины*	*За неделю до окончания дисциплины*	5
8	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*
2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*
3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 4 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	*Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
2	*Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
3	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
4	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
6	*Тестирование по темам дисциплины*	*На последнем занятии по дисциплине*	15
7	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*
2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*
3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Незачтено		зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов

2. Семестр освоения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения, 7-8 семестры для заочной формы обучения

3. Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2 **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*5*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки		1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		1	1	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*5*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на		-	4	6		

	занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося		-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	6	8		
Итого часов: 108			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*7*	-	0,5	4		

1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*7*	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*7*	-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	1	8		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	*7*	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*7*	-	1	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	1	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	1	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	1	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	34		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях , Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта , предшествуя освоению производственной педагогический и тренерской практик.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК - 2	**Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	5	7-8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	7-8

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5		22	26		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень примерных вопросов к зачёту.
1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228
2. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. - М.: Спорт, 2019. - 207 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341275.pdf

3. Городничев, Р.М. Физиология координационных способностей спортсменов : монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2022. - 151 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/352324.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373517

2. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Элек-тронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Ре-жим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286733

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do - сайт международной танцевальной организации
2. http://www.cheerunion.org/ - сайт международного союза чир спорта
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Танцевальный спорт» Режим доступа: http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт:4.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Всероссийская федерация танцевального спорта и акробатического рак-н-ролла (fdsarr.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Всероссийская федерация танцевального спорта, брейкинга и акробатического рок-н-ролла. База данных нормативных документов (fdsarr.ru).
Всемирная федерация танцевального спорта. База данных спортсменов (worlddancesport.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Танцевальный зал РУС ГЦОЛИФК, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса очной формы обучения, 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура.** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Посещение занятий*		*20*
2.	*Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей*	*5*	*20*
3.	Выполнение практического задания № 1 *Исполнение контрольного упражнения детского танца*	*6-15*	*20*
4.	Выполнение практического задания № 2 *Исполнение контрольного игрового упражнения*	*6-15*	*20*
	Зачёт		
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»*	*10*
2	*Написание реферата по теме «Детские танцы»*	*10*
3	*Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики танцевального спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК - 2	**Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	**5**	**7-8**
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	7-8

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5		22	26		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарског**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
	Итого часов: 108			**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры ***теории и методики единоборств***

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/ заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Табаков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) **«*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Основные задачи освоения дисциплины:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***» относится к курсу по выбору основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется на зачёте после завершения курса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетен-ции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучени**	**Заочная форма обучени –**
1	**2**		**3**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	*5 семестр*	*7 и 8 семестры*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных		

	особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы, 108 ак.ч.

- **очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия	Занятия	**Самостоятельная**	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*5 семестр*	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		2	6	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	4	6		

8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	4	4		
	Всего: 108 час		**4**	**44**	**60**		**зачет**

- **заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			[illegible]	[illegible]	**Самостоятельная**	[illegible]	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*7 семестр*	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	2	16		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	2	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		

8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	*8 семестр*	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
	Всего: 108 час		**-**	**8**	**100**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	***5***
2	Написание и защита реферата на тему «История развития видов единоборств»	***5***
3	Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самозащите»	***5***
4	Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	***5***
5	Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите»	***5***
6	Контроль усвоения практических навыков по теме «Самостраховка при падении»	***10***
7	Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них»	***10***
8	Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы в положении лёжа и защиты от них»	***10***
9	Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них»	***10***
10	Конструирование «Приёмы самозащиты»	***10***
11	Деловая игра «Действия в различных ситуациях самозащиты»	***10***
12	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	***15***
	Всего:	***100***

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.
10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

I. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени

1. *Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. *Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль)участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8. *Бросок через спину*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.*

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

6. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

7. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

9. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

10. *Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом**

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки**

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится *на твёрдой поверхности* (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

А) Основная литература

1. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента : учеб. для студентов по дисциплинам: "Физ. культура и спорт", "Физ. культура" и "Электив. дисциплины" всех направлений подгот. бакалавров в РФ в системе высш. образования : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре Мин-ва образования и науки РФ / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. - М.: Сов. спорт, 2021. - 325 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342293.pdf
2. Физическая культура : учеб. пособие / [Бабушкин Е.Г. [и др.]] ; Ом. гос. техн. ун-т. - М.: Сов. спорт, 2021. - 160 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342586.pdf

Б) Дополнительная литература

1. Максимов, Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо) : теоретико-практ. рекомендации / Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 157 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254229&DocQuerID=11693380&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков ; под ред. С.Е. Табаков. - Изд. 7-е, испр. и доп. - М.: ТВТ Дивизион, 2021. - 474 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=347696&DocQuerID=11693388&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Шестаков, В.Б. Самбо - наука побеждать : теорет. и метод. основы подгот. самбистов : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по напрвлению 034300.62 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина, Ф.В. Емельяненко. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203587&DocQuerID=11693389&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
2. Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/
3. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
4. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).

Всероссийская федерация самбо (sambo.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация самбо. База данных нормативных документов (sambo.ru).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

7.1 Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

7.2 Специализированный зал самбо

7.3 Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

1. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
2. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
3. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
4. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
5. Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.

Для преподавания дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***» *на кафедре им*еется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор вариабельности сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

7.4 Спортивный инвентарь

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

7.5. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки/ специальности*: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», *очной формы* обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 *семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	***5***
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	***5***
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	***5***
4	Контроль усвоения практических навыков 1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 2. Самостраховка при падении. 3. Броски и защиты от них. 4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 5. Удары и защиты от них. 6. Приёмы самозащиты. 7. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся тренерского факультета,* Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», заочная форма обучения**

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 курс (7 и 8 семестры)*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	***5***
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	***5***
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	***5***
4	Контроль усвоения практических навыков 8. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 9. Самостраховка при падении. 10. Броски и защиты от них. 11. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 12. Удары и защиты от них. 13. Приёмы самозащиты. 14. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры *теории и методики единоборств*

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *5 семестр*

3. Целями освоения дисциплины (модуля) «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Модуль «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетен-ции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучени**	**Заочная форма обучени -**
1	**2**		**3**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5 семестр*	*7 и 8 семестры*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы, 108 ак.ч.

- **очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия	**Занятия**	**Самостоятельная**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*5 семестр*	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		2	6	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	4	4		
	Всего: 108 час		**4**	**44**	**60**		**зачет**

- **заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			[illegible]	[illegible]	**Самостоятельная**	[illegible]	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*7 семестр*	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	2	16		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	2	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	*8 семестр*	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
	Всего: 108 час		**-**	**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Осадченко Людмила Федоровна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать способность использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина реализуется на русском языке и проводится в форме практической подготовки и частично теоретической.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а также анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7,8*
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5	1	6	10		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей		1	6	10		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей		-	8	10		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте		1	8	10		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений		-	8	10		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца		1	8	10		
	Итого часов: 108		4	44	60		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**22**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**22**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**22**		
	Итого часов за 7 семестр:			**6**	**66**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**10**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**14**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
	Итого часов за 8 семестр:			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
2. Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.
3. Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
5. Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.
6. Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.
7. Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
8. Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?
10. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?
11. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?
12. Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?
13. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
14. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
15. Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.
16. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?
17. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11693417&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 655 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=345344&DocQuerID=11693418&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Детерминанты совершенствования быстроты в спорте и профессиональной физической подготовке : монография / [Карасев А.В. [и др.]] ; под ред.: А.В. Карасева, Р.В. Тамбовцевой. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 388 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/356003.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах, И.И. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев = Complex Control in Training System of Young Skaters / Бахрах И.И., Докторевич А.М. // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. - 2000. - № 9. - С. 35-37.

URL : HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/2000N9/p35-37.htm

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=99757&DocQuerID=11693420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Конькобежный спорт и шорт-трек : Правила соревнований: Утв. Гос. СССР. - М.: Сов. спорт, 1990. - 135 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=29729&DocQuerID=11693422&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.: рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=237196&DocQuerID=11693423&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Осадченко, Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимп. бюл. / [авт.-сост.: Мельникова Н.Ю. [и др.]] ; Центр. олимп. акад., Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2016. - № 16. - С. 159-161.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251426&DocQuerID=11693425&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Подарь, К.Г. Игры юных конькобежцев : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Г.К. Подарь ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. - М., 1985. - 36 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=50458&DocQuerID=11693427&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Панов, Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Г.М. Панов. - М.: ФиС, 1973. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=48178&DocQuerID=11693428&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://olimp-history.ru/node/369 – История олимпийских игр.
2. https://minsport.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).

Союз конькобежцев России. Информационный справочник конькобежцев России (info.russkating.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Союз конькобежцев России. База данных нормативных документов (info.russkating.ru).
Международный союз конькобежцев. База данных международных соревнований (isu.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Ледовая арена УСЗК.
3. Экипировка для занятий практического типа: коньки, шлемы.
4. Учебные аудитории для проведения занятий занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
5. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса (очная форма обучения), 4 курса (заочная форма обучения), направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр –очное, 7,8 семестры - заочное

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	***Опрос по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей*	*24-25 недели*	*10*
2	***Опрос по разделу*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*25-26 недели*	*10*
3	***Контрольная работа по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*27-28 недели*	*10*
4	***Тесты действий по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*29-30 недели*	*10*
5	***Контрольное занятие по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца*	*37-38 недели*	*10*
6	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*39-40 недели*	*20*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО	**100 баллов**	

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	***Презентация по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев.* *Тесты для оценки силовых способностей*	*10*
2	***Презентация по разделу 2.*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*10*
3	***Презентация по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*10*
4	***Презентация по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*10*
6	***Презентация по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.*	*10*
7	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕ Й ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *5 семестр – очная форма обучении, 7-8 семестры – заочная форма обучения.*

3. Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать способность использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7,8*
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации	*5*	*8*
	программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5	**1**	**6**	**10**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей		**1**	**6**	**10**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей		**-**	**8**	**10**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте		**1**	**8**	**10**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений		**-**	**8**	**10**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца		**1**	**8**	**10**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционно	Занятия семинарск	Самостоятельная	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**22**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**22**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**22**		
	Итого часов за 7 семестр:			**6**	**66**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**10**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**14**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
	Итого часов за 8 семестр:			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
Киселев В.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Теория спорта, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из профессиональных компетенций бакалавра по направлению «Спорт».

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения

1	2	3	4
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7-8*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**5**	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена		2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта			6	10		

	(на примере плавания и бега)						
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании			6	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Итого часов: 108			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	**7-8**		2	20		
2	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		
3	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1. Охарактеризовать понятие комплексного вида спорта.
2. Комплексные виды спорта, включенные в программу олимпийских игр.
3. Комплексные виды спорта на основе ГТО.
4. Особенности проведения соревнований в комплексных видах спорта.
5. Влияние содержания комплексов на структуру подготовленности спортсменов.
6. Содержание и направленность дневных и недельных тренировочных циклов.
7. Содержание и направленность мезо и макроциклов
8. Значение планирования нагрузок в комплексных видах спорта.
9. Учет объема, интенсивности и психической напряженности при занятиях комплексными видами спорта.
10. Программно-нормативный как основной метод планирования в комплексных видах спорта.
11. Расчетно-аналитический метод планирования нагрузок в отдельных упражнениях комплексных видов спорта.
12. Организация и проведение тренировочных занятий в комплексных видах спорта.
13. Взаимовлияние эффектов типичных тренировочных нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).
14. Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.
15. Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений
16. Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта
17. Мероприятия восстановительного характера в комплексных видах спорта
18. Организация обучения в комплексных видах спорта
19. Организация многолетней подготовки в комплексных видах спорта
20. Использование средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся в комплексных видах спорта.
21. Основные параметры соревновательной нагрузки в различных комплексных видах спорта.

22. Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития и воспитания в комплексных видах спорта.

23. Психолого-педагогические основы тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей спортсменов комплексных видов спорта.

24. Планирование тренировочных нагрузок в комплексных видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов

25. Составить педагогическую характеристику спортсмена, занимающегося комплексным видом спорта.

26. Пути оказания адресной помощи спортсменам при подготовке в комплексных видах спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : квалификация (степ.) выпускника - Акад. бакалавр : профиль подгот. "Спортив. подгот." : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256407&DocQuerID=11693505&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=264063&DocQuerID=11693514&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Фехтование. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Л.Г. Рыжкова, Федерации фехтования России .— М. : Человек, 2015 .— 57 с. — ISBN 978-5-906131-69-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641352

4. Москатова, А.К. Вегетативные системы и адаптация организма к физическим нагрузкам : учеб. пособие по дисциплине "Физиология человека" для студентов РГУФКСиТ, обучающихся по специальности : рек. Эмс РГУФКСиТ 032101 / А.К. Москатова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 107 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/203505.pdf

б) Дополнительная литература

1. Глоссарий по специализации "Теория и методика современного пятиборья" для обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" : [список терминов и их определение для студентов и слушателей обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] : [метод. рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 19 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202965&DocQuerID=11693522&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Моисеев А.Б. и др.. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / Моисеев А.Б., Киселев В.П., Моисеев А.Б. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 84 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236421

3. Современное пятиборье : пример. прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. В.П. Киселев] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2006. - 143 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=148373&DocQuerID=11693530&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лег. атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению подгот. "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ / под ред.: Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 288 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=261268&DocQuerID=11693531&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Штайнкрауз, В. Верховая езда и преодоление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкрауз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=126344&DocQuerID=11693535&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=225071&DocQuerID=11693533&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. кульуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=62085&DocQuerID=11693536&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
8. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586375

в**)** Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства

спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация фехтования России (www.rusfencing.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация фехтования России. База данных нормативных документов (rusfencing.ru).
Международная федерация фехтования. База данных спортсменов (fie.org).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

4.1 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
4.3Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
4.4Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

5. Тренажер Тышлера
6. Фехтовальный тренажер ФТ-1

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр(ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий		10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 5. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	1-2 недели	10
3	Практическая работа: 1. Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 2. Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 3. Составление конспекта занятий, включающих элементы стрельбы и бега. 4. Составление конспекта по отдельным видам	 4-6 недели 7-9 недели 10-12 недели 13-15	 10 10 10 10

	комплекса и их сочетание в одном занятии. 5. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	недели 16-18 недели	10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	1-18 недели	15
5	Зачет	18 недели	15
Всего:			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестр(ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Максималь-ное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 6. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 7. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 8. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 9. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 10. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	10
3	Практическая работа: 6. Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 7. Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 8. Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега. 9. Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. 10. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	 10 10 10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	15
5	Зачет	15
Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5 (очная форма обучения); 7-8 (заочная форма обучения).*

3. **Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7-8*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**5**	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена		2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			6	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании			6	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Итого часов: 108			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	**7-8**		2	20		
2	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		
3	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»
Курс по выбору для студентов

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)
Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК

1. **Цель освоения дисциплины** курса по выбору для студентов **Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»:** является в изучении практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

Данная дисциплина реализуется на русском языке и проводится полностью в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» входит в цикл Б1.В.ДВ.01.11 (профессиональный цикл (Б1), вариативная часть (В), дисциплины по выбору (ДВ)). Дисциплина «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики», является логическим продолжением дисциплины «Гимнастика», позволяя расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам акробатических упражнений спортивно-прикладной и двигательно-развивающей направленности, их комплексного использования для проведения занятий в системе дополнительного физкультурного образования с лицами школьного и студенческого возраста. Дисциплина даёт возможность повысить уровень двигательно-координационной и физической подготовленности студентов, стимулируя их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2 ПК-2.1. ПК-2.2.	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся. Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	*5*	*7, 8*

Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**5**	4	4	8		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.			2	6		
3	Ра**здел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой			4	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.			4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.			10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).			6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.			4	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.			4	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**7**		2	10		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**7**		2	10		
3	Ра**здел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**7**		2	10		
4	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
5	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
6	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
7	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
8	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
9	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
10	**Раздел 10.** Методика обучения	**8**			10		

	прыжкам на батуте.						
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Практические занятия, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной акробатики в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому

самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем заключается специфика спортивной акробатики и этапы её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной акробатики и перспективы роста спортивных достижений акробатов.
2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия акробатикой.
3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – стойка на голове и руках и стойка на руках. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
4. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – кувырок вперёд и кувырок назад. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
5. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот с головы и темповой переворот вперёд. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
6. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот в сторону («колесо») и рондат. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

7. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатического элемента – темповой переворот назад («фляк»). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данного элемента, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

8. Опишите биомеханические закономерности техники статических и динамических акробатических упражнений. Какова структура акробатических упражнений динамического характера.

9. Раскройте требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий прыжками на акробатической дорожке, батуте и минитрамплине. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и развитие акробатики в России, как одного из средств физического воспитания.
2. Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой.
3. Акробатические упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
4. Биомеханические закономерности техники выполнения акробатических упражнений.
5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения акробатических упражнений и методы их совершенствования.
6. Виды страховки и помощи в акробатике и их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.
7. Основы правил соревнований по акробатике и критерии оценки исполнения, трудности и композиции акробатических упражнений.
8. Особенности физической подготовки занимающихся акробатикой.
9. Особенности психологической подготовки занимающихся акробатикой.
10. Обеспечение безопасности занятий акробатическими упражнениями.
11. Значение и место акробатики в системе физического воспитания школьников.

12. Характеристика акробатических упражнений, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.

13. Акробатика в программах физического воспитания населения.

14. Организация проведения соревнований по акробатике.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Раскройте значение и место акробатики в системе физического воспитания населения.

2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.

3. Раскройте значение акробатики, как важнейшего средства пропаганды физической культуры и спорта.

4. Дайте характеристику акробатическим упражнениям, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной акробатической подготовке.

6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове и руках.

7. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

8. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.

9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

10. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд и назад.

11. Опишите технику и раскройте методику обучения темповому перевороту назад.

12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях.

13. Расскажите о структуре акробатических упражнений как сложном двигательном акте.

14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?

15. Объясните, каким образом акробат сохраняет устойчивое положение тела при выполнении балансовых упражнений.

16. Дайте характеристику общим основам балансирования в акробатике и способам балансирования в парных упражнениях

17. Спортивно-технические особенности пирамид по внешнему рисунку, форме основания и месту построения

18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.

19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении акробатическим упражнениям.

20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении акробатическим упражнениям. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.

21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательно-координационных способностей на занятиях акробатикой.

23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях акробатикой.

24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях акробатикой.

25. Дайте характеристику этапу начального разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования акробатических упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям акробатикой?

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия акробатикой?

30. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия акробатикой? Структура тренировочного занятия по акробатике.

31. Цели и задачи, средства и методы отдельных частей занятия по акробатике.

32. Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.

33. Цель и задачи соревнований по акробатике. Обязанности судей различного уровня.

34. Акробатика в программах физического воспитания населения.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187453&DocQuerID=11693559&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246834&DocQuerID=11693560&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.- Самара: Изд-во СГАУ, 2012.- 45 с.: ил. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556Кбайт). - ISBN 978-5-7883-0866-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230172

5. Гавердовский, Ю.К. Двигательное умение и двигательный навык в спорте : учеб. пособие для студентов РГУФКСиТ специализирующихся в спортив. видах гимнастики / Ю.К. Гавердовский. - М., 2010. - 43 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/187719.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики/В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017 .— 39 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637420

2. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187463&DocQuerID=11693563&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187802&DocQuerID=11693561&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. www.cpm.dogm.mos.ru// – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.
6. www.vos.olimpiada.ru/ - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация спортивной акробатики России (acrobatica-russia.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация спортивной акробатики России. База данных нормативных документов (acrobatica-russia.ru).
Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований (gymnastics.sport).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4.Инвентарь:

Комплект стандартного оборудования гимнастического зала:

- гимнастический ковер – 3 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15м – 2 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25м – 2 шт;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;
- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длиная), палки, мячи малые, средние, набивные.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: очная форма - 5 семестр; заочная форма – 7 и 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Тест по теме/модулю (история акробатики).		*10*
2	Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения»		*10*
3	Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп»		*10*
4	Выполнение практического задания по разделу «Акробатические упражнения: динамика»		*20*
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике»		*10*
6	Написание реферата		*10*
7	Посещение занятий		*10*
8	Зачет		*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения акробатическим упражнениям»	*10*
2	Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие»	*10*

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

3	Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке»	*10*
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе	*11*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

Количество баллов в заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла (по основным или дополнительным видам заданий), имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

Курс по выбору для студентов
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3* зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма - 5 семестр; заочная форма – 7 и 8 семестры

3. **Цель освоения дисциплины:** изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2 ПК-2.1.	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	*5*	*7, 8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**5**	4	4	8		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.			2	6		
3	Ра**здел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой			4	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.			4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.			10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).			6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.			4	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.			4	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**7**		2	10		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**7**		2	10		
3	Ра**здел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**7**		2	10		
4	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
5	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
6	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
7	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
8	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
9	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
10	**Раздел 10.** Методика обучения прыжкам на батуте.	**8**			10		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.12 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)
Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Преподавание дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его базовой и вариативной частями и способствует формированию научно-методических умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Физическая культура и спорт;
- Педагогика физической культуры и спорта
- Теория и методика физической культуры
- Теория и методика избранного вида спорта
- Теория спорта
- Физиология спорта
- Теория и методика детско-юношеского спорта
- Методика преподавания предмета "Физическая культура" в образовательных организациях

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	5	8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	8
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	8

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**5**	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**5**	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**5**	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**5**	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**5**	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**5**	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности	**5**	-	4	6		

	упражнений в макроцикле подготовки спортсменов						
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**7**	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**7**	-		8		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**7**	-		10		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**7**	-		10		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**8**	-		6		
9	Варианты построения	**8**	-		8		

	макроциклов подготовки спортсменов						
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	6		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		8		
	Итого часов за 78 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
Всего часов: 108			**-**	**8**	**100**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2.Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов».

Контрольные вопросы и задания для зачёта по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.
2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии свидом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.
3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.
4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

5. Характерная направленность общей и специальной подготовки юных спортсменов. Средства общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

6. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов в различных видах спорта в соответствии с ФССП.

7. Факторы, обусловливающие «коэффициент переноса тренированности».

8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

а)Основная литература:

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 203 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184743&DocQuerID=11693570&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации : утв. М-вом спорта РФ 12.05.2014 г. / М-во спорта РФ. - М.: Сов. спорт, 2014. - 132 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=239507&DocQuerID=11693584&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. умо в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. - [6-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=329874&DocQuerID=11693573&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский .– 2-е изд., стер. – М. : Спорт, 2019 .– 184 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-03-9 .–

Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704134

5. Савин, В.П. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в ДЮСШ : метод. разраб. для студентов и слушателей ИППК РГУФК / В.П. Савин, Г.Г. Удилов, В.С. Львов. - М.: Физ. культура, 2006. - 23 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/129745.pd

6. Рыбина, И.Л. Лабораторные маркеры контроля и управления тренировочным процессом спортсменов : наука и практика / И.Л. Рыбина, Л.М. Гунина. - М.: Спорт, 2021. - 375 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/343010.pdf

б)Дополнительная литература:

1. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. - М.: Физ. культура, 2010. - 230 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184797&DocQuerID=11693574&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Современная система спортивной подготовки / под ред. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. - М.: [САМ], 1995. - 446 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78895&DocQuerID=11693575&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=249313&DocQuerID=11693576&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=251161&DocQuerID=11693576&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20

&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для ин-тов и техникумов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / В.П. Филин. - М.: ФиС, 1987. - 128 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=69088&DocQuerID=11693577&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Красников, А.А. Основы теории спортивных соревнований [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: Физ. культура, 2005. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=130025&DocQuerID=11693582&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для тренерского факультета 3,4 курса направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения; 7 и 8 семестр для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки*	*10*
2	*Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах*	*10*
3	*Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах*	*15*
4	*Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах*	*15*
5	*Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»*	*10*
6	*Посещение занятий*	*20*
7	***Зачёт***	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по темам, пропущенным студентом*	*5 за 1 реферат*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.12 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения; 7 и 8 семестр заочная форма обучения.

3.Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-2 – способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный	5	2				

	предмет						
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**5**	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**5**	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**5**	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**5**	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**5**	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**7**	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**7**	-		8		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**7**	-		10		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**7**	-		10		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**8**	-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**8**	-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	6		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		8		

	Итого часов за 78 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
Всего часов: 108			**-**	**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РУС ГЦОЛИФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки

2. Место дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» к блоку дисциплин по выбору. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: педагогическая и тренерская практика.

Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника в формировании координационных способностей в игровых видах спорта, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК 2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся*	*5*	*7-8*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК.2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**5**		**2**	**6**		
2	Особенности проявления координационных способностей в различных видах спорта.			**2**	**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие			**8**	**6**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.			**8**	**6**		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.			**8**	**6**		
8	Способы оценки координационных способностей			**8**	**6**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**7**			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	**7**			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	**7**			10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	**7**			10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	**7**		2	10		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	**7**		2	10		
7	Способы оценки координационных способностей	**7**		2	6		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**8**		2	34		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
	Всего часов: 108			**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».

Подготовка реферата по теме «Особенности проявления координационных особенностей в избранном виде спорта».

Подготовка реферата по теме «Средства и методы оценки координационных способностей».

Подготовка реферата «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции» и т.п. (на выбор)

Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Проведение разминки с элементами совершенствования координационных способностей.

Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Расскажите о роли координационных способностей в избранном виде спорта
2. Раскройте понятие «координационные способности».
3. Раскройте разновидности координационных способностей.
4. Расскажите о значении совершенствовании координационных способностей в занятиях физической культурой.

5. Дать представление о специфике проявления координационных способностей в игровых видах спорта

6. Расскажите о ловкости, ее разновидностях и ее значении в жизнедеятельности человека.

7. Приведите примеры проявления координационных способностей в избранном виде спорта.

8. Раскройте психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.

9. Раскройте возрастные особенности формирования координационных способностей.

10. . Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании ловкости.

11. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании равновесия.

12. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

13. Приведите примеры использования методов используемых при формировании координационных способностей в избранном виде спорта.

14. .Раскройте формы организации занимающихся при проведении занятий по формированию координационных способностей.

15. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей при формировании равновесия.

16. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей используемые при формировании ловкости.

17. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

18. Расскажите об инвентаре, применяемом для развития и совершенствования координационных способностей.

19. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей ориентация в пространстве.

20. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

21. Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей - равновесие.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

а) Основная литература:

1. Акопян, Е.С. Пространственная точность движений у женщин: возрастной аспект / Акопян Е.С., Чатинян А.А. // Нац. прогр. формирования

здорового образа жизни : междунар. науч.-практ. конгр., 27-29 мая 2014 г. : в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - Т. 1 : материалы конгресса. - С. 203-207. .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/244787.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=272478&DocQuerID=11693585&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков.— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228

3. Иссурин, В.Б. Координационные способности спортсменов / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. - М.: Спорт, 2019. - 207 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341275.pdf

4. Городничев, Р.М. Физиология координационных способностей спортсменов : монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2022. - 151 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/352324.pdf

б) ***Дополнительная литература***:

1. Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14806&DocQuerID=11693589&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=106195&DocQuerID=11693590&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. . Дмитриев С.В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: Дисс. …д-ра. пед. наук. – Горький: Горьковский пед. ин-т, 1990. – 586с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81505&DocQuerID=11693591&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Сенсомоторика и двигательный навык в спорте : Сб. науч. тр. [Ленингр. ин-та физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта] / Под ред. проф. Н. В. Зимкина. - Л.: б. и., 1973. - 103 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=58690&DocQuerID=11693592&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 223с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=24276&DocQuerID=11693594&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=29677&DocQuerID=11693597&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной ориентации с детьми и подростками по месту жительства : (Учебно-метод. указания для студентов ин-тов физ. культуры). - Л.: б. и., 1985. - 76 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=52659&DocQuerID=11693605&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=132558&DocQuerID=11693607&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=133727&DocQuerID=11693608&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: История, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-23 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=90374&DocQuerID=11693609&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Лях, В.И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи:

попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 11. - С. 20-25.

URL : HTTP://sportlib.info/Press/TPFK/1996N11/p20-25.htm

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=92941&DocQuerID=11693610&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=37795&DocQuerID=11693612&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

3. Бернштейн, А.Н. О построении движений / А.Н. Бернштейн // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 3-12. .— Режим доступа: HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_10_(58)_2008.pdf

4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - № 6. - С. 4-7. .— Режим доступа: HTTP://lfksport.ru/pdf/2012/LFK_6_(102)_2012.pdf

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация тенниса России (tennis-russia.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация тенниса России. База данных спортсменов (tennis-russia.ru).
Международная федерация тенниса. База данных спортсменов (itftennis.com).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

Столы для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Сетки настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Мячи
Обручи
Скакалки и др. спортивный инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 3курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура *Профиль* Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр, заочная форма обучения 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».	2-4	5
2	Подготовка реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	6-10	10
3	Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	11-15	5
4	Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	16-20	10
5	Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных	21-22	10

	способностей»		
6	Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей	В течение семестра	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	30
8	***Зачёт***		**20**
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Написание реферата по теме «Координационные способности в избранном виде спорта»	*10*
2	Написание реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.» (на выбор).	*10*
3	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: ловкость»	*10*
4	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча»	*10*
5	Подготовка конспекта занятия на формирование координационных способностей	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» составляет *3* зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»: 5 семестр очная форма, 7-8 семестры заочная форма.

3. Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК 2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся*	*5*	*7-8*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*

ПК.2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	*7-8*

5. Краткое содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**5**		**2**	**6**		
2	Особенности проявления координационных способностей в различных видах спорта.			**2**	**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие			**8**	**6**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.			**8**	**6**		

7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.			**8**	**6**		
8	Способы оценки координационных способностей			**8**	**6**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия	**Занятия семинарск**	**Самостоятельная**	**Контроль**	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**7**			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	**7**			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	**7**			10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	**7**			10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	**7**		2	10		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	**7**		2	10		
7	Способы оценки координационных способностей	**7**		2	6		
	Итого часов за 7 семестр: 72			**6**	**66**		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**8**		2	34		
	Итого часов за 8 семестр: 36			**2**	**34**		**зачет**
	Всего часов: 108			**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики компьютерного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Рецензент: Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор, зав.кафедрой
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” является освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с использованием компьютерных симуляторов. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике входит в группу дисциплин по выбору 1 (ДВ.1), части, формируемой участниками образовательных отношений. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными со способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того, многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника в условиях противоборства с соперником, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплина учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика физической культуры, теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса, теория спорта, физическая культура и спорт, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Компьютерные симуляторы в спортивной практике” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: Профессионально-физкультурное совершенствование, тренерская практика.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
1	**ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	*5*	*7,8*
2	ПК-2.1. Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
3	ПК-2.2. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**5**		**8**	**10**		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта			**8**	**10**		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта		**2**	**8**	**10**		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов			**8**	**14**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам		**2**	**12**	**16**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**	**Зачет**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**7**	-	-	20		
2	Компьютерные симуляторы	**7**	-	2	14		

	зимних видов спорта						
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	**7**	-	2	16		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	**7**	-	2	16		
	Итого часов 7 семестр: 72			**6**	**66**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**8**	**-**	2	34		
	Итого часов 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108			**-**	**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень примерных вопросов к зачету.

1) Что понимается под компьютерным симулятором.
2) Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
3) Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
4) Компьютерные симуляторы летних видов спорта
5) Компьютерные симуляторы зимних видов спорта
6) Компьютерные симуляторы в технических видах спорта
7) Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов
8) Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам
9) Спортивный инвентарь в компьютерном спорте
10) Дисциплины компьютерного спорта
11) Развитие двигательных способностей киберспортивными симуляторами
12) Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий
13) Состав судейской коллегии в компьютерном спорте
14) Обязанности матчевого судьи в компьютерном спорте
15) Обязанности главного судьи в компьютерном спорте
16) Обязанности секретаря соревнований в компьютерном спорте

5.3. Перечень требований к разработке интернет-ресурса киберспортивного мероприятия.

1. Регистрация на Web-сервере в интернете (например, www.wix.com)

2. Заголовок: указывается название турнира по согласованию с преподавателем, логотип университета.

3. Автор проекта: студент ___ курса, кафедры ___ ФИО

4. Главная страница: новостные сообщения (не менее 3-х) по компьютерным симуляторам.

5. Меню сайта:

- Главная страница
- Презентации
  -подменю: Летние виды спорта
  -подменю: Зимние виды спорта
  -подменю: Технические виды спорта
  -подменю: Индивидуализация подготовки
- Соревнования
  -подменю: Положение о соревнованиях
-подменю: Турнирная таблица

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11693617&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 118 с.: ил. 253376 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253376&DocQuerID=11693618&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 102 с.: ил http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253375&DocQuerID=11693618&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Тимошкин, В.Н. Компьютерный физический практикум : Механика движений : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФК / В.Н. Тимошкин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 120 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/44722.doc

б) Дополнительная литература:

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=216112&DocQuerID=11693625&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Аншина Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8-9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в школе. - 2013. - N 6. - С. 36-37. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215223&DocQuerID=11693626&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. - 459 с.. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186634&DocQuerID=11693627&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=183043&DocQuerID=11693628&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 171 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242816&DocQuerID=11693629&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://minobrnauki.gov.ru – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
2. https://www.minsport.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. https://resf.ru/ Федерация компьютерного спорта России
4. https://fcs.msk.ru Федерация компьютерного спорта г.Москвы

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)
Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Все симуляторы (playground.ru).
Компьютерные игры. Симуляторы (all-pc-games.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике для обучающихся тренерского факультета (очная форма обучения - 3 курс, заочная форма обучения 4 курс), направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины: очная форма обучения -5 семестр, заочная форма обучения- 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта»	*1-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
2	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта»	*2-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
3	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта»	*3-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
4	Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов»	*4-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам	*5-я неделя*	*30 (Отл-30, хор-26, уд-21)*
6	*Посещение занятий*		*10*
7	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)	*5*
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия	*5*
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр)	*10*

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта»		*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
2	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта»		*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
3	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта»		*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
4	Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов»		*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам		*30 (Отл-30, хор-26, уд-21)*
6	*Посещение занятий*		*10*
7	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия, для очной и заочной форм обучения

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)	*5*
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия	*5*
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр)	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики компьютерного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *3* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения 5 семестр, заочная форма обучения- 7-8 семестры.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации физкультурно-спортивной деятельности занимающихся с использованием компьютерных симуляторов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
1	**ПК-2. Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	*5*	*7-8*
2	ПК-2.1. Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
3	ПК-2.2. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **академических часов**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**5**		**8**	**10**		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта			**8**	**10**		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта		**2**	**8**	**10**		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов			**8**	**14**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам		**2**	**12**	**16**		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**	**Зачет**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**7**	-	-	20		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	**7**	-	2	14		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	**7**	-	2	16		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	**7**	-	2	16		
	Итого часов 7 семестр: 72			**6**	**66**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**8**	-	2	34		
	Итого часов 8 семестр: 36			**2**	**34**		**Зачет**
Всего часов: 108			**-**	**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

2. Место дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнеса».

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в системе профессионального образования относится к дисциплинам по выбору.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Освоение дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии.

Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	**Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	*5*	*7-8*
ПК-2.1	**Знает:** -педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2	**Умеет:** - применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**5**	2	2	2		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**						
3	2.1. Инвентарь биатлониста		2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста			1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне			1	2		
6	2.4. Подготовка лыж			1	2		
7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**						
8	3.1. Коньковые лыжные ходы			2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов			1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей			1	2		
11	3.4. Техника торможения			1	2		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**						
13	4.1. Этапы обучения			1	2		

14	4.2. Методы и принципы обучения			1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения			1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах			2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам			2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей			1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов			1	2		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы			3	2		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне			3	2		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**						
23	5.1. Этапы многолетней подготовки			1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки			1	2		
25	5.3. Средства тренировки			1	2		
26	5.4. Методика тренировки			1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки			1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки			1	2		
29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону**						
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона			2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону			2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»			2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований			2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов			2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.			2	2		
36	**Итого часов: 108**		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**7**			5		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**	**7**					
3	2.1. Инвентарь биатлониста	**7**		1	4		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	**7**			4		
5	2.3. Подготовка лыж	**7**			4		
6	2.4. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	**7**		2	4		
7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**	**7**					
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	**7**		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	**7**			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	**7**			4		
11	3.4. Техника торможения	**7**			4		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**	**7**					
13	4.1. Этапы обучения	**7**			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения	**7**			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	**7**			3		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	**7**			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	**7**			3		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	**7**			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	**7**			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы	**7**		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне	**7**		1	4		

	Итого часов 7 семестр: 72			**6**	**66**		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**	**8**					
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	**8**			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки	**8**			3		
25	5.3. Средства тренировки	**8**			3		
26	5.4. Методика тренировки	**8**			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	**8**			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	**8**			3		
29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону**	**8**					
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	**8**			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	**8**		1	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	**8**			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	**8**			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	**8**			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	**8**		1	2		
36	**Итого часов 8 семестр: 36**			**2**	**34**		**Зачет**
37	**Итого часов: 108**			**8**	**100**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона».

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету

Вопросы для устного ответа ПК-2 (знает):

1. Дайте характеристику виду спорта «биатлон».
2. Назовите год, когда классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны.
3. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа).
4. Назовите год, когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин, и имена первых чемпионок страны.
5. Даты первого чемпионат мира по биатлону.
6. Даты состязания биатлонистов в программе ЗОИ.
7. Даты первого чемпионата мира по биатлону среди женщин.
8. Даты допуска биатлонисток к участию в ЗОИ.
9. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.
10. Раскройте программу соревнований по биатлону на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия.
11. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне.
12. Назовите количество огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.).
13. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.).
14. Назовите количество выстрелов биатлониста на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях.
15. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней.
16. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе.
17. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?
18. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии.
19. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XX столетии.
20. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия.
21. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону.
22. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону.
23. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону.
24. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века.

25. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира.

26. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира.

27. Как выбрать длину лыж и палок с учётом роста спортсмена для конькового стиля передвижения.

28. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне.

29. Дайте определение понятию «спортивная форма».

30. Перечень показателей, по которым оценивают объём физической нагрузки.

31. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

32. Правила обращения с оружием и патронами в тирах и на стрельбищах.

33. Перечислите правила поведения, которые должны соблюдать спортсмены на стрельбище.

34. Раскройте понятие чистка оружия.

35. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле.

36. Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка.

37. Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка.

38. Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка.

39. Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка.

40. В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении

41. Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения.

42. Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку.

43. Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами.

44. На каком этапе обучения используют учебную лыжню.

45. На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню.

46. Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ).

47. Перечислите соревновательные дисциплины в биатлоне.

48. Расскажите, как определяют результат в индивидуальной гонке и спринте.

49. Укажите, с какого расстояния и мишеням какого диаметра ведут стрельбу биатлонисты.

50. Как определяют интенсивность циклического упражнения.

51. Характеристика равномерного метода тренировки.

52. Характеристика повторного метода тренировки.

53. Характеристика переменного метода тренировки.

54. Основные средства, используемые биатлонистами в процессе спортивной тренировки.

55. Летняя альтернатива классическому биатлону.

56. Как выбрать лыжи необходимой жёсткости с учётом веса лыжника для конькового стиля.

57. Как поставить крепления на лыжи для коньковых ходов.

58. Раскройте последовательность подготовки лыж.

59. Приведите простейшие способы определения качества скольжения лыж.

60. Перечислите обязанности тренера на занятиях с оружием.

61. Перечислите факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.

62. Перечислите факторы которое можно отнести к метеорологическим.

63. Назовите технические факторы, влияющие на точность стрельбы.

64. Назовите физиологические факторы, влияющие на меткость стрельбы.

65. Перечислите тренировки способствующие улучшению качества стрельбы.

66. Назовите виды холостого тренажа.

67. Перечислите ошибки, встречающиеся в стрелковой подготовке начинающих биатлонистов.

68. Средства стрелкового компонента биатлонистов.

69. Раскройте понятие «изготовка».

70. Назовите основные требования, предъявляемые к изготовке в любом положении.

71. Обучение технике стрельбы лежа на начальном этапе.

72. Каким образом биатлонист пристегивает ружейный ремень к «ручнику».

73. Перечислите несколько специальных стрелковых упражнений, необходимых для разучивания прицеливания лежа.

74. Назовите несколько вариантов постановки кисти на цевье винтовки в положении стоя.

75. Прицельные приспособления, разрешенные в биатлоне.

76. Перечислите методы для поиска ошибок в технике стрельбы применяемые в биатлоне.

77. Раскройте причины осечки при стрельбе.

78. Раскройте причины западение гильзы.

79. Обоснуйте необходимость и раскройте механизм поправок в прицеле.

80. Назовите упражнения для обучения стрельбы в ветер.

81. Раскройте определение «вынос точки прицеливания».

82. Для чего биатлонисту нужна пристрелка и разминка.

83. Раскройте общую характеристику лыжных мазей и температурные нормы, соответствующие зелёному, синему, красному и жёлтому цвету мази.

84. Существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи.

85. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.

86. Перечислите характеристики одежды лыжника.

87. Укажите стойки спусков со склона.

88. Укажите способы поворотов в движении

89. Составьте перечень способов торможения.

90. Перечислите наиболее распространенную последовательность овладения коньковыми ходами.

91. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным.

92. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки биатлониста?

93. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период.

94. Как определяют перепад высоты на трассе.

95. Объясните, что такое максимальный подъем на трассе.

96. Объясните, как определяют сумму перепадов высот.

97. Перечислите основные документы планирования соревнований.

98. Перечислите составные части коллективной заявки на участие в соревнованиях

99. Основы техники изготовки для стрельбы лежа.

100. Основы техники изготовки для стрельбы стоя.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Раменская, Т.И. Лыжные гонки : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 - "Физ. культура" ФГОС ВПО 3-го поколения : рек. М-вом образования и науки РФ / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: [Буки Веди], 2015. - 563 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244435&DocQuerID=11694308&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента : учеб. для студентов по дисциплинам: "Физ. культура и спорт", "Физ. культура" и "Электив. дисциплины" всех направлений подгот. бакалавров в РФ в системе высш. образования : рек. Науч.-метод. советом по физ. культуре Мин-ва образования и науки РФ / Г.М.

Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андрющенко. - М.: Сов. спорт, 2021. - 325 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342293.pdf

3. Физическая культура : учеб. пособие / [Бабушкин Е.Г. [и др.]] ; Ом. гос. техн. ун-т. - М.: Сов. спорт, 2021. - 160 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/342586.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 521900 и спец. 022300 : рек. УМО / [Т.И. Раменская, А.Г. Баталов]. - М.: Флинта: Наука, 2004. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120909&DocQuerID=11694308&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учеб. пособие для самостоят. работы студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. - М.: Физ. культура, 2005. - 223 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185425&DocQuerID=11694308&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Союз биатлонистов России (biathlonrus.com).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Союз биатлонистов России. База данных нормативных документов biathlonrus.com).
Международный союз биатлонистов. База данных спортсменов (biathlonworld.com).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Экспозиции лыжного музея.
5. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона*» ***для тренерского факультета 3 курса для студентов очной формы обучения и 4 курса для заочной формы обучения,***
направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика лыжного спорта.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной и 7-8 для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной**	**Максимальное кол-во баллов**
		форме обучения (в неделях)[1]	
1	Посещение практических занятий	*23-40 неделя*	*20*
2	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1 «Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта»**	*23-40 неделя*	*10*
3	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2 «Экипировка биатлониста, подготовка лыж»**	*23-40 неделя*	*10*
4	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Основы техники передвижения в биатлоне»**	*23-40 неделя*	*10*
5	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне»**	*23-40 неделя*	*10*
6	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5 «Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья»**	*23-40 неделя*	*10*
7	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6 «Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону»**	*23-40 неделя*	*10*
8	**Доклад о именитых биатлонистах на основе презентации**	*23-40 неделя*	*10*
9	**Разноуровневые задания по раз-работке «План-конспект тренировочных занятий по биатлону»**	*23-40 неделя*	*5*
10	***Зачёт***	*39-40 неделя*	***5***
	ИТОГО		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики лыжного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5 у очной и 7-8 у заочной формы обучения*

3. **Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:**

- способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся (ПК-2).

5. **Краткое содержание дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»:**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**5**	2	2	2		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**						
3	2.1. Инвентарь биатлониста		2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста			1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне			1	2		
6	2.4. Подготовка лыж			1	2		
7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**						
8	3.1. Коньковые лыжные ходы			2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов			1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей			1	2		
11	3.4. Техника торможения			1	2		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**						
13	4.1. Этапы обучения			1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения			1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения			1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах			2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам			2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей			1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов			1	2		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы			3	2		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне			3	2		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**						
23	5.1. Этапы многолетней подготовки			1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки			1	2		
25	5.3. Средства тренировки			1	2		
26	5.4. Методика тренировки			1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки			1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки			1	2		
29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону**						
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона			2	2		

31	6.2. Классификация соревнований по биатлону			2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»			2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований			2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов			2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.			2	2		
36	**Итого часов: 108**		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**7**			5		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**	**7**					
3	2.1. Инвентарь биатлониста	**7**		1	4		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	**7**			4		
5	2.3. Подготовка лыж	**7**			4		
6	2.4. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	**7**		2	4		

7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**	**7**					
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	**7**		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	**7**			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	**7**			4		
11	3.4. Техника торможения	**7**			4		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**	**7**					
13	4.1. Этапы обучения	**7**			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения	**7**			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	**7**			3		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	**7**			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	**7**			3		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	**7**			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	**7**			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы	**7**		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне	**7**		1	4		
	Итого часов 7 семестр: 72			**6**	**66**		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**	**8**					
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	**8**			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки	**8**			3		
25	5.3. Средства тренировки	**8**			3		
26	5.4. Методика тренировки	**8**			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	**8**			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	**8**			3		

29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону**	**8**					
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	**8**			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	**8**		1	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	**8**			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	**8**			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	**8**			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	**8**		1	2		
36	**Итого часов 8 семестр: 36**			**2**	**34**		**Зачет**
37	**Итого часов: 108**			**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплин «Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Б1.В.ДВ.02.- Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры. Структура курса включает в себя лекционное и практические занятия.

И взаимосвязана с дисциплинами учебного плана: единоборства, скандинавская ходьба, настольный теннис, бадминтон, силовая подготовка, армрестлинг, танцевальный спорт, каратэдо (ката), скандинавская ходьба, воркаут, мини-футбол, спортивная йога, бокс, функциональное многоборье, мини-гольф, фитнес-аэробика, подготовка к сдаче норм ГТО, стрелковый спорт, фехтование, гребной спорт, велосипедный спорт, восточные боевые искусства, стритбол, пляжный волейбол, компьютерный спорт, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	*Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*	*1*	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*	
УК-7.3	Владеет здоровье сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная	Контроль	
1	**Теория: Основные понятия об игре**	1	2	-	20		
2	**Методика проведения подвижных игр**	1		10	20		
3	**Методика проведения игр-эстафет**	1		8	22		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Раздел №1
Перечень примерных контрольных вопросов к зачету.

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.

1. Игры в школьном уроке физической культуры.
2. Педагогические задачи подвижных игр.
3. Методика решения педагогических задач в игре.
4. Критерии выбора игры на занятиях.
5. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
6. Способы выбора водящего и их характеристика.
7. Выбор помощников и капитанов.
8. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
9. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
10. Роль и место показа в объяснении игры.
11. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
12. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности
    методики проведения подвижных игр.
13. Организация соревнований по подвижным играм.
14. Требования к окончанию игры.
15. Подведение итогов игры.
16. Особенности проведения игр-эстафет.
17. Игры на внимание и сообразительность.
18. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
19. Игры с преимущественным воздействием на силу.
20. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
21. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.

Раздел №2

Составление конспекта и проведение подвижной игры.

Раздел №3

Составление конспекта и проведение игры-эстафеты.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — Москва : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — URL: https://rucont.ru/efd/236381

2. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова .— Москва : Физическая культура, 2008 .— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— URL: https://rucont.ru/efd/286728

3. Подвижные игры : учеб. пособие / О.С. Шалаев, В.Ф. Мишенькина, Е.Ю. Эртман, Е.Ю. Ковыршина; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2019 .— 159 с. https://lib.rucont.ru/efd/816962/info

3. Тарасов, А. Е. Теория и методика подвижных игр : практический материал : учебное пособие : [16+] / А. Е. Тарасов, С. И. Колодезникова, В. Ф. Скрябина ; Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова. – Якутск : Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. – 98 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=702144

б) Дополнительная литература:

1. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр : метод. рекомендации для студентов днев. и заоч. форм обучения / [сост.: Кузьмичева Е.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2011. - 100 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193691&DocQuerID=11694329&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр [Электронный ресурс] : метод. рекомендации для студентов днев. и заоч. форм обучения / сост.: Кузьмичева Е.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=195158&DocQuerID=11694329&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Кузьмичева, Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: Физ. культура, 2008. - 122 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164423&DocQuerID=11694333&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Подвижные игры. Практический материал : учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.В. Былеева [и др.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 281 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=342276&DocQuerID=11694334&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Подвижные игры. Практический материал : учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры : рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и спорту / Былеева Л.В. [и др.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114256&DocQuerID=11694334&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Подвижные игры. Практический материал [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.В. Былеева [и др.]. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 277 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=129424&DocQuerID=11694334&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Веселая физкультура : Учеб. для учащихся 1 кл. четырехлет. нач. шк. - М.: Просвещение, 1996. - 64 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81200&DocQuerID=11694338&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Глейберман, А.Н. Игры для детей / А.Н. Глейберман. - М.: ФиС, 2006. - 279 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=142100&DocQuerID=11694343&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Гриженя, В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе : учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины "Подвиж. игры" / В.Е. Гриженя. - М.: Сов. спорт, 2005. - 38 с.:

табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128565&DocQuerID=11694345&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Жуков, М.Н. Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / Жуков Михаил Николаевич. - М.: Акад., 2000. - 159 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101237&DocQuerID=11694346&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. 500 игр и эстафет / науч. ред. Кузин В.В., Полиевский С.А. - М.: ФиС, 2000. - 303 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81345&DocQuerID=11694349&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая шк., 1994. - 288 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18&DocQuerID=11694350&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Физкультурное граффити - игры, эстафеты, аттракционы и забавы. - М.: б. и., 1996. - 160 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=76947&DocQuerID=11694352&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система - informio.ru

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система elibrary.ru

Единый методический информационный ресурс Министерства спорта Российской Федерации - https://emir.gov.ru/

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система - informio.ru

Единый национальный портал дополнительного образования детей - https://dop.edu.ru/federal/events/list/

Единый спортивный портал Москвы https://moscow.sport/?ysclid=lrf4eehzrq977152040

Портал культура. рф https://www.culture.ru/?ysclid=lrf4dc0ki6323314274

Федеральный портал системы образования в сфере культуры и искусств https://rfartcenter.ru/sobytiya/obshherossijskie-konkursy-minkultury/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и

доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.01 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся тренерского факультета 1 курса,
направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*
профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Методика проведения подвижных игр»*	*(2-5)*	*30*
2.	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика проведения игр-эстафет»*	*(6-9)*	*30*
3.	*Посещение занятий*	*Весь период*	*20*
	Зачёт	***20***	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
	Подготовить конспекты по заданным играм, по разделу (модулю) Методика проведения подвижных игр и игр - эстафет	*15*
	Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам	*10/10*

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра РЕЖИССУРЫ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМ. В.А.ГУБАНОВА

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *82 академических часа*

2. **Семестр освоения дисциплины:** *1 семестр*

3.Цель освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.02.01 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста.

Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ.

Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	*Способность поддерживать уровень физической*		

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	*1*	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*	
УК-7.3	Владеет здоровье сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*	

5.Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Теория: Основные понятия об игре**	1	2	-	20		
2	**Методика проведения подвижных игр**	1		10	20		
3	**Методика проведения игр-эстафет**	1		8	22		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РУС ГЦОЛИФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» является: сформировать у студентов представление о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтону для различных слоев населения.

2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон» в структуре ООП (ОПОП)

«Бадминтон» является элективной дисциплиной и относится к блоку базовых дисциплин по выбору ОПОП.

Данная дисциплина является практической основой для углубления профессиональной и физической подготовленности студента по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», расширения сферы применения его профессиональных навыков и умений средствами бадминтона, что обусловлено взаимодействием практических умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК 7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*1*
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	*1*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*	*1*
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*1*

4. Структура и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

5. Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» на очной форме обучения составляет **82 академических часа.**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**1**			4		
2	**2.Техника бадминтона**	**1**					
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	**1**	1	4	10		
4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	**1**		4	12		
5	**3.Тактика бадминтона**	**1**					
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	**1**	1	2	6		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**1**		2	12		
8	**4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы**	**1**					
9	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	**1**		2	2		
10	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	**1**		2	6		
11	**5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь**	**1**					
12	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	**1**		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	**1**			4		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» (Приложения к рабочей программе элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон».

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам изучаемой дисциплины. Форма итогового контроля – зачет, который выставляется в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденной темы, овладение основами техники и методики преподавания бадминтона, выполнения требований по технико-тактической подготовке (выполнению контрольных нормативов) и учебной практике преподавания базового вида спорта – бадминтона.

Контрольные нормативы

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки

2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки

3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач

4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов

5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»

6. Разноуровневые задания: проведение разминки

7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону

8. Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции бадминтона: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.

5. Размеры площадки, вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судий соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.
20. Общая характеристика техники игры в бадминтон. Особенности вращения и полета волана.
21. Классификация технических приемов в бадминтоне.
22. Основные стилевые направления игры в бадминтон.
23. Тактика одиночной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
24. Тактика парной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.
25. Методика обучение технике игры в бадминтон.
26. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
27. Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.
28. Рекреационные формы занятий бадминтоном.

Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы

1. История возникновения и развития бадминтона.
2. Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.
3. Бадминтон в Олимпийских играх.
4. Эволюция и развитие инвентаря для игры в бадминтон.
5. Эволюция и развитие правил игры в бадминтон.
6. Виды соревнований в бадминтоне.
7. Техника игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.
8. Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее раз вития.
9. Рекреационные формы занятий бадминтоном.
10. Бадминтон как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

а) Основная литература:

1. Сираковская, Я. В. Бадминтон : учебно-методическое пособие : [16+] / Я. В. Сираковская, А. В. Завьялов, О. В. Шкирева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 78 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=572422

2. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. УМО высш. учеб. заведений РФ / Ю.Н. Смирнов. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2011. - 245 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/202719.pdf

3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков.— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228.

4. Бархатова, Л.А. Методическая игра, как средство начального обучения бадминтонистов в вузе [Электронный ресурс] // Актуал. науч.-метод. проблемы подгот. спортсменов в игровых видах спорта : Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международ. участием, 15 мая 2019 г. / под общ. ред.: Барчуковой Г.В., Жийяр М.В. - М., 2019. - С. 149-153 .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/317339.pdf
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=328508&DocQuerID=11694359&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=277353&DocQuerID=11694360&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Глебович, Б.В. Бадминтон для детей / Глебович Борис Владимирович, Постников Алексей Алексеевич. - М.: ФиС, 1968. - 160 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14375&DocQuerID=11694365&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Бархатова, Л.А. Особенности начального обучения игре в бадминтон студентов вузов [Электронный ресурс] // Индивидуально-игровые виды спорта: инновации, соврем. методики и опыт практ. применения : материалы Всерос. науч.-практ. интернет-конф. с междунар. участием, 8 февр. - 9 апр. 2016 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф.

теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2016. - С. 96-101. — Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/257964.pdf

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. Бакун, О. Бадминтон в школе полного дня, или Игра без начала и конца // Спорт в шк. - 2005. - № 3. - С. 33-35. .— Режим доступа: HTTP://spo.1september.ru/article.php?ID=200500309
3. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»;
4. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) http://www.badm.ru

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система - informio.ru

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система elibrary.ru

Единый методический информационный ресурс Министерства спорта Российской Федерации - https://emir.gov.ru/

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система - informio.ru

Единый национальный портал дополнительного образования детей - https://dop.edu.ru/federal/events/list/

Единый спортивный портал Москвы https://moscow.sport/?ysclid=lrf4eehzrq977152040

Портал культура. рф https://www.culture.ru/?ysclid=lrf4dc0ki6323314274

Федеральный портал системы образования в сфере культуры и искусств https://rfartcenter.ru/sobytiya/obshherossijskie-konkursy-minkultury/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

3. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
4. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
5. Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:
6. Площадки для игры в бадминтон
7. Воланы для бадминтона
8. Сетки бадминтона
9. Ракетки для бадминтона

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон» для обучающихся тренерского факультета 1курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки*	*2-3 неделя*	*5*
2	*Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки*	*4-6 неделя*	*5*
3	*Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач*	*7-9 неделя*	*5*
4	*Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов*	*10-12 неделя*	*10*
5	*Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»*	*13-15 неделя*	*5*
6	*Разноуровневые задания: проведение разминки*	*В течение семестра*	*5*
7	*Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону*	*16-18 неделя*	*10*
8	*Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»*	*16-18 неделя*	*10*
9	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*25*
10	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки*	*5*
3	*Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки*	*5*
4	*Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач*	*5*
5	*Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов*	*5*
6	*Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»*	*5*
7	*Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне»*	*15*
8	*Написание реферата по теме: «Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Студенты, пропустившие учебные занятия по данной дисциплине по уважительной причине должны выполнить дополнительные задания, указанные в таблице выше для набора необходимого количества баллов для получения зачета. Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)». Темы рефератов, содержание и требования к контрольным заданиям подробно изложено в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

Сдача нормативов по технике игры в бадминтон.

Нормативы по технике жонглирования, подач и высоко-далеких ударов выполняются с партнером на корте, или жонглирование с ракеткой и воланом в соответствии с требованиями ФОС.

Требования к реферату. Реферат должен быть подготовлен письменно, не менее 7 страниц машинописного текста (можно в рукописном варианте), так же создан с использованием компьютерных технологий и представлением материала в «Power Point» с фото и ретроспективным анализом выбранной темы. Список литературы не менее 7-10 литературных источников.

Требования к проведению разминки. При проведении разминки и подготовке плана-конспекта занятия - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.02.02 «БАДМИНТОН»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон» составляет 82 часа для очной формы обучения

2. Семестр освоения трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» - 1 семестр для очной формы обучения.

3. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»»: является: сформирование у студентов представления о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтон для различных слоев населения.

4. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон» (УК-7);

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК 7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*1*
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	*1*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*	*1*
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной*	*1*
	социальной и профессиональной деятельности	

5. Краткое содержание дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа.**
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**1**			4		
2	**2.Техника бадминтона**	**1**					
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	**1**	1	4	10		
4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	**1**		4	12		
5	**3.Тактика бадминтона**	**1**					
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	**1**	1	2	6		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**1**		2	12		
8	**4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы**	**1**					
9	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном	**1**		2	2		
10	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона	**1**		2	6		
11	**5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь**	**1**					
12	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства	**1**		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон	**1**			4		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Б1.В.ДВ.02.03 Силовая подготовка»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Силовая подготовка» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя (сопутствуя) освоению таких дисциплин (практик) как «Спортивно-физкультурное совершенствование, «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», тренерская практика.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки	1	2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Силовая подготовка (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Использование эспандеров и резиновых амортизаторов в силовой подготовке.

2. Классификация средств силовой подготовки (тяжелоатлетических видов спорта).

3. Контроль и самооценка уровня силовой подготовленности
4. Использование подручных средств и нестандартных отягощений в силовой подготовке.
5. Методы развития силовых способностей.
6. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по силовой подготовке.
7. Правила безопасности при выполнении упражнений силовой направленности.
8. Правила поведения в зале силовой подготовки, тренажерном зале.
9. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
10. Силовая подготовка в домашних условиях.
11. Силовая подготовка в фитнесе.
12. Силовая подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
13. Силовые упражнения в сопротивлении партнера.
14. Силовые упражнения на тренажерных устройствах.
15. Силовые упражнения с весом собственного тела.
16. Силовые упражнения с отягощением.
17. Современные виды тяжелоатлетического спорта – силовой экстрим, функциональное многоборье
18. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение силовой подготовки.
19. Страховка и самостраховка на занятиях силовой подготовкой.
20. Техника упражнений бодибилдинга.
21. Техника упражнений гиревого спорта.
22. Техника упражнений пауэрлифтинга.
23. Техника упражнений тяжелой атлетики.
24. Тяжелая атлетика, как основа скоростно-силовой подготовки.
25. Тяжелоатлетические виды спорта (силовая подготовка) в системе физического воспитания.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215692&DocQuerID=11694375&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г.

Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . https://lib.rucont.ru/efd/641135/info

3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314089&DocQuerID=11694381&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314090&DocQuerID=11694381&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Витун, В. Г. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие / В. Г. Витун, М. И. Кабышева. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. – 110 с. : табл. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=330602

б) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215210&DocQuerID=11694387&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51. *URL : HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/10-152-2017/p47-51.pdf http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=278153&DocQuerID=11694388&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=*
3. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в паурлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164399&DocQuerID=11694394&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=316368&DocQuerID=11694396&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=279170&DocQuerID=11694397&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=190390&DocQuerID=11694398&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
2. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
3. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
4. https://web.archive.org/web/20160309094913/http://www.olympsport.ru/index.htm – Официальный сайт журнала «Олимп»;
5. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация тяжелой атлетики России (https://rfwf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (https://rfwf.ru/team/).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (https://rfwf.ru/federation/docs/).

Международная федерация тяжелой атлетики. База данных результатов соревнований (https://iwf.sport/results/results-by-events/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Силовая подготовка для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Посещение занятий*	*1-17 недели*	*10*
2.	*Ведение дневника занятий по силовой подготовке, анализ результатов тестирования индивидуальной силовой подготовленности в течении занятий по дисциплине*	*1-17 недели*	*10*
3.	*Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела*	*5-6 недели*	*10*
4.	*Выполнение контрольного упражнения из тяжелой атлетики (оценка технического исполнения)*	*7-10 недели*	*10*
5.	*Выполнение контрольного упражнения из пауэрлифтинга (1 из 3 упражнений на выбор)*	*11-12 недели*	*10*
6.	*Выполнение контрольного упражнения из гиревого спорта (за 2 минуты)*	*13-14 недели*	*10*
7.	*Выполнение комплекса упражнений по силовой подготовке на время*	*15-16 недели*	*10*
8.	*Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и тяжелоатлетических видов спорта (5 упражнений на выбор)*	*17 неделя*	*15*
	Зачёт	*18 неделя*	***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по силовой подготовке. Страховка и самостраховка на занятиях по силовой подготовке»/пропущенной по уважительной причине теме занятия*	*10*
2	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в системе физического воспитания Российской федерации»*	*15*
3	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение силовой подготовки»*	*15*
4	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Б1.В.ДВ.02.03 Силовая подготовка»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): *1 семестр*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.
Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел кая работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки	1	2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры *теории и методики единоборств*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Б1.В.ДВ.02.04 Армрестлинг
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Махмудов Мехтихан Магомедханович, доцент кафедры ТиМ единоборств

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) **« *армрестлинг*»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Основные задачи освоения дисциплины:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий армрестлинга.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «*армрестлинга*» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «***армрестлинг***» относится к курсу по выбору основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется на зачёте после завершения курса.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

4.

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование	**очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 курс (1 семестр)*
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом	

	условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 82 ак.ч.

<u>очная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Контроль	**Занятия лекционного**	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная**	
1	Краткий обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	*1 семестр*		-	-	6	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.			2	-	4	
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.			-	2	6	
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.			-	4	12	
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.			-	2	6	
6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.			-	2	8	
7	Реализация преимущества.			-	2	6	
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.			-	2	10	
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.			-	4	4	
	Всего: 82 час			**2**	**18**	**62**	**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине « *армрестлинг*»

5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов

Вопросы для тестирования знаний:

1. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.
4. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
5. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.
6. Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.
7. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
8. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
9. Стартовая позиция.
10. Фаза атаки.
11. Реализация преимущества.
12. Основные положения в армрестлинге.
13. Техника ведения борьбы руками.
14. Тактика борьбы в армрестлинге.

Темы рефератов:

1. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Всемирная Федерация Армрестлинга (WAF).
4. Российская Федерация армрестлинга (РФА).
5. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
6. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
7. Стартовая позиция.
8. Фаза атаки.
9. Реализация преимущества.
10. Основные положения в армрестлинге.
11. Техника ведения борьбы руками.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.
14. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе в армрестлинге.
14. Особенности профилактики травматизма в армрестлинге.
15.Подготовка, организация и проведение соревнований по армрестлингу.
16.Правила соревнований и судейство.
17. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.

Контроль практических умений и навыков:

А) Оценка владения технико-тактическими действиями армрестлинга:

- левосторонняя стойка;
- правосторонняя стойка;
- стартовая позиция;
- фаза атаки через верх;
- фаза атаки крюком;
- фаза атаки толчком;
- реализация преимущества.

Б) Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге.
В) Проведение поединков по правилам армрестлинга.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «*армрестлинг*»

А) Основная литература

1. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура : рек. УМО / Живора Павел Васильевич, Рахматов Ахмеджан Ибрагимович. - М.: Academia, 2001. - 111 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=103181&DocQuerID=11694420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Живора, П.В. Теория и методика армспорта : прогр. дисциплины федер. комп. цикла СД ГОС по направлению 521900 по спец. 022300 / Живора П.В.; РГАФК. - М., 2002. - 47 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=113768&DocQuerID=11694420&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки : Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / Бельский Иван Владимирович. - 2-е изд., испр. и перераб. - Минск: Вида-Н, 2003. - 351 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/119905.pdf

4. Силовые способности в армрестлинге: основные тенденции, оценка, особенности проявления : монография / Никулин И.Н. [и др.]. - М.: [Сов. спорт], 2022. - 117 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/353573.pdf

Б) Дополнительная литература

1. Ахмедшин, И.Г. Российское рукоборье // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000. - С. 47-48. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=119202&DocQuerID=11694421&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Бескоровайный, Д.А. Использование REAL-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте / Бескоровайный Д.А. // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 5. - С. 9-15. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=255142&DocQuerID=11694422&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Власов, В.А. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе / В.А. Власов, В.В. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 11. - С. 35. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=266090&DocQuerID=11694423&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Воронков, А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом / Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 2. - С. 3-7. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254957&DocQuerID=11694424&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Гетманский, И.И. Импульс силы - неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / Гетманский И.И., Махнутина А.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 1 (179), ч. 1. - С. 83-85. *URL : HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/1-179-2020/p83-85.pdf*
http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=339797&DocQuerID=11694426&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Живодеров, А.В. Технические действия "крюк" и "верх" в армспорте. Сильные слабые стороны. Перспективы развития = Technical actions "hook" and "top" in arm wrestling. Strengths and weaknesses. Prospect of development / Живодеров А.В., Живодеров В.А., Бареева Д.Р. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 78-82. URL : HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/5-159-2018/p78-82.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=299279&DocQuerID=11694428&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Лисаченко, О.В. Развитие национальных видов спорта в субъектах Российской Федерации в конце 20-начале 21 века (на примере Республики Башкортостан) / О.В. Лисаченко // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 5. - С. 33-35. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=190582&DocQuerID=11694430&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Матвеев, Ю.А. Функция равновесия как показатель симметрии функционального состояния спортсменов-армрестлеров / Ю.А. Матвеев, Д.Н. Черногоров, А.А. Беззубов // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2017. - № 2. - С. 17-22. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=257532&DocQuerID=11694431&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Свечкарев, В.Г. Тренажер адаптивного воздействия для армспорта / Свечкарев В.Г. // Международ. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта "Рудиковские чтения", 11 - 14 июня 2006 г. : материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. - М., 2006. - С. 266-268. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=168151&DocQuerID=11694435&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федерация Армрестлинга России - https://armwrestling-rus.ru/
2. WAF - http://www.waf-armwrestling.com/
3. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
4. Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация тяжелой атлетики России (https://rfwf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (https://rfwf.ru/team/).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (https://rfwf.ru/federation/docs/).

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «*армрестлинг*»

7.1 Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet

7.2 Специализированный спортивный зал

7.3 Оборудование и спортивный инвентарь для проведения методических и самостоятельных занятий

- борцовские столы (с прямым и со смещенным расположением подлокотников): 2 - для борьбы стоя, 1 - для борьбы сидя. Размер столов – в соответствии с международными стандартами;
- блочные устройства (не менее двух) для отработки тренировочных (близких по кинематике движения к соревновательным) соревновательных упражнений;
- резиновые амортизаторы и пружины различных коэффициентов жесткости (могут быть индивидуальными), эспандеры;

- цепи и тросы различной длины;
- ручки (приблизительно соответствующие параметрам ладоней соперников);
- ремни синтетические (по одному на каждый стол) для завязывания захватов;
- ремни для выполнения специальных силовых упражнений;
- канаты (шесты);
- брусья;
- перекладина (турник);
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- маты гимнастические для выполнения акробатических упражнений, проведения борьбы или подвижных игр с элементами борьбы; в стойки для жима от груди и приседаний со штангой;
- штанги (не менее двух): 1 - с прямым грифом, 1 - с Z-образным грифом;
- набор гантелей различного веса и конфигураций (односторонние, двусторонние);
- секундомер;
- ремни поясные (для фиксирования дополнительного веса);
- гимнастическая стенка «шведская»;
- скакалки.

Для преподавания дисциплины «***армрестлинг***» *на кафедре им*еется следующая аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320».

7.4. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «армрестлинг» для обучающихся тренерского факультета,* 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	***5***
2	Написание и защита реферата «История развития армрестлинга в России и за рубежом»	1 неделя	***5***
3	Тестирование знаний «Правила соревнований и судейство в армрестлинге»	3 неделя	***5***
4	Контроль усвоения практических навыков: • левосторонняя и правосторонняя стойка; • стартовая позиция; • фаза атаки через верх; • фаза атаки крюком; • фаза атаки толчком; • реализация преимущества. Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге	1-20 недели	 ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль). Проведение поединков по правилам армрестлинга	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры *теории и методики единоборств*

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.01.04 Армрестлинг

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр*

3. **Целями освоения дисциплины (модуля) «*армрестлинг*»:**

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий армрестлинга.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Модуль «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами армрестлинга» реализуется на русском языке.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование	**очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1 курс (1 семестр)*
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 82 ак.ч.

<u>очная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Контроль	Занятия теоретического	Занятия семинарского	Самостоятельная	
1	Краткий обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	*1 семестр*		-	-	6	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.			2	-	4	
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.			-	2	6	
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.			-	4	12	
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.			-	2	6	
6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.			-	2	8	
7	Реализация преимущества.			-	2	6	
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.			-	2	10	
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.			-	4	4	
	Всего: 82 час			**2**	**18**	**62**	**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

элективная дисциплина по физической культуре и спорту
«Б1.В.ДВ.02.05. Танцевальный спорт»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) *Танцевальный спорт* является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина Танцевальный спорт реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Танцевальный спорт относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**1**
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки	**1**	2	2	20		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	**1**		16	42		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.
1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Правила поведения в танцевальном зале.
5. Правила эксплуатации спортивного инвентаря.
6. Правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений.
7. Основы техники видов действий.
8. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
9. Современные социальные танцы – общая характеристика.
10. Стрит направления танцев – общая характеристика и особенности.

11. Восточные направления танцев – общая характеристика и особенности.
12. Бальные танцы – общая характеристика и особенности.
13. Джаз – общая характеристика и особенности.
14. Танцы в системе фитнеса.
15. Классический танец, как основа танцевального спорта и искусства.
16. Особенности регулирования нагрузки на занятиях танцевальным спортом.
17. Танцевальные направления, входящие в состав спортивных дисциплин в России и в мире.
18. Международные и общероссийские организации танцевальных видов спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник [для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 7-е изд., стер. — Москва : Спорт, 2020 .— 345 с. — ISBN 978-5-906132-50-5 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/727768
3. Путинцева, Е. В. Система соревновательной деятельности в танцевальном спорте : учебное пособие : [16+] / Е. В. Путинцева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 128 с. : схем., ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=690281

б) Дополнительная литература:

1. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373517
2. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286733

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do - сайт международной танцевальной организации

2. https://www.worlddancesport.org/ - сайт всемирной федерации танцевального спорта
3. http://www.cheerunion.org/ - сайт международного союза чир спорта
4. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта https://minsport.gov.ru/activity/high-performance-sports/sports-reserve-training/federalnye-standarty-sportivnoj-podgotovki-po-vidam-sporta-127fs/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru).
Федерация спортивной акробатики России (acrobatica-russia.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация спортивной акробатики России. База данных нормативных

документов (acrobatica-russia.ru).
Международная федерация гимнастики. База данных международных соревнований (gymnastics.sport).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Танцевальный зал РУС ГЦОЛИФК, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* Б1.В.ДВ.02.05. Танцевальный спорт *для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная форма обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Посещение занятий*		*20*
2.	*Выступление на семинаре на тему: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки*	*5*	*20*
3.	*Исполнение контрольного упражнения бального танца*	*6-15*	*20*
4.	*Исполнение контрольного упражнения стрит танца*	*6-15*	*20*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада «Значение самоконтроля на занятиях танцевальным спортом»*	*10*
2	*Написание реферата по теме «Танцевальный спорт в системе физического воспитания граждан Российской федерации»*	*10*
3	*Написание реферата по теме «Жанры современного танца»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики танцевального спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.05. Танцевальный спорт»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *1.*

3. **Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**1**
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки	**1**	2	2	20		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	**1**		16	42		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.06 Каратэдо (ката)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Орлов Юрий Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой Теории и методики восточных боевых искусств РУС
ГЦОЛИФК.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Каратэдо (ката)» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Каратэдо (ката)» реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме теоретической и практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Каратэдо (ката)» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины *«Каратэдо (ката)»* формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	***1***
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины «Каратэдо (ката)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.
очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Семестр	Занятия	Занятия ---------- ----	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки	1	2	4	14		
2.	Базовая техника каратэдо			6	14		
3.	Тактика каратэдо			4	14		
4.	Интегральная подготовка в каратэдо			4	20		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения

Вопросы для устного ответа:

1. Основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, используемые в каратэдо.
2. Регулярные занятия каратэдо в повседневной жизни, забота о своем здоровье и здоровье окружающих.
3. Навыки и средства в каратэдо для самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности**.**
4. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.
5. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.
6. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэ. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.
7. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.
8. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.
9. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.
10. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэ.
11. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэ.
12. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.
13. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.
14. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.
15. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.
16. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.
17. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.
18. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.

19. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.

20. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.

21. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.

22. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (EKF) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.

23. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

24. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

25. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

26. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

27. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки.

28. Методы оказания первой до врачебной помощи.

29. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

30. Принципы обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

31. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

32. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

33. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

34. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

35. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

36. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

37. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

38. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

39. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

40. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

41. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

42. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

43. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

44. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

45. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

46. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

47. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

48. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

Контрольные задания:

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2. КАТА: *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;*

3. РЭН СЮХО-НО КАТА: *РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;*

4. КУМИТЭ: *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.*

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Каратэдо (ката)»

а) Основная литература

1. Алхасов, Д.С. Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ / Д.С. Алхасов. - М.: [Сов. спорт], 2022. - 230 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/352320.pdf
2. Катанский, С.А. Теория и практика восточных единоборств [Электронный ресурс] : В 4 кн. / С.А. Катанский, Т.Р. Касьянов. - М.: Сов. спорт, 2013. Кн. 1: Техника многостилевого каратэ HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/253590.pdf
3. Орлов, Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ [Электронный ресурс] // Боевые искусства и спортив. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16-17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2016. - С. 192-197. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=288322&DocQuerID=11694641&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Орлов, Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ [Электронный ресурс] // Боевые искусства и спортив. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16-17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2016. - С. 197-202. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=288323&DocQuerID=11694642&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Орлов, Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ [Электронный ресурс] // Очно-заоч. науч.-практ. конф. по спортив. единоборствам : электрон. сб. науч. и науч.-метод ст. / сост.: А.А. Передельский, В.В. Шиян ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. - С. 156-168. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=277217&DocQuerID=11694643&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

1. Секреты смертельного касания // Кэмпо. - 1997. - № 3. - С. 31-38. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=105330&DocQuerID=11694649&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / Дембо Александр Григорьевич. - М.: Медицина, 1988. - 283 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18133&DocQuerID=11694658&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Кук, Д.Ч. Сила каратэ / Рус. ред. М. Ткач, В. Куршин. Кн. 3. - М.: Паломник; Норд-Спорт, 1993. - 207 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=32048&DocQuerID=11694662&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Маряшин, Ю.Е. О проблемах роста мастерства в каратэ и его сохранения во все периоды жизни / Ю.Е. Маряшин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2004. - № 2. - С. 43-49. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=189760&DocQuerID=11694665&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11694668&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Орлов, Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ / Ю.Л. Орлов // Науч.-практ. межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 54-61. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188312&DocQuerID=11694674&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Орлов, Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки / Ю.Л. Орлов // Науч.-практ. межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 50-54. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=188310&DocQuerID=11694675&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Мандыч, И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ [Электронный ресурс] / Мандыч И.Н., Орлов Ю.Л. // Сб. тр. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : материалы по итогам науч. конф. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : (Москва, 23 - 25 марта, 20 - 22 апр. 2011 г.) / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - С. 40-44. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=277459&DocQuerID=11694681&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Мандыч, И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований / И.Н. Мандыч, Ю.Л. Орлов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 2. - С. 12-15. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=229676&DocQuerID=11694682&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Мандыч, И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований = Technique of training of speed of disjunctive reactions in karate with use of the laser exercise machine stimulator of visual-motor reactions / Мандыч И.Н., Орлов Ю.Л. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 94-98.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=263039&DocQuerID=11694685&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Орлов, Ю.Л. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства каратэ-до сито-рю) / Ю.Л. Орлов, И.В. Озимова // Науч.-практ. межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 61-68. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188315&DocQuerID=11694686&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов Виктор Николаевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 169 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101242&DocQuerID=11694689&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

13. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 1: Пропедевтика. - М.: Сов. спорт, 1997. - 285 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=79910&DocQuerID=11694690&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология. - М.: Сов. спорт, 1998. - 279 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=80169&DocQuerID=11694690&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

15. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу : рек. Федерацией бокса России : [монография] / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2006. - 581 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18447&DocQuerID=11694691&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

16. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ФиС, 1958. - 144 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=70413&DocQuerID=11694696&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

17. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 1 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 239 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236535&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

18. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 2 / Алексей Горбылев, Наталья Демченко, Мабуни Кэнва. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 287 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247354&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

19. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 3 / Алексей Горбылев, Мотобу Теки, Кано Дзигоро. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 303 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247359&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

20. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 4 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 239 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247360&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

21. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 6 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247361&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

22. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 7 / Наталья Демченко [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247371&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

23. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 8 / Ма Минда [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 351 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=247370&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

24. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 9 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 229 с.: ил. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 9 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 229 с.: ил.

25. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 10 / Ма Минда [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 382 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247375&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

26. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 11 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 316 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247376&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

27. Чумаков, Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Чумаков Е.М., Шашурин И.В. - М.: б. и., 1986. - 26 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=72677&DocQuerID=11694700&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

28. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста : метод. рекомендации / [подгот.: С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым] ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Гл. упр. науч.-метод. работы, Упр. спортив. единоборств. - М., 1986. - 59 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=24461&DocQuerID=11694702&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация каратэ России (https://ruswkf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация каратэ России. База данных нормативных документов (https://ruswkf.ru/federatsiya-karate-rossii/dokumenty/osnovnye-dokumenty/).

Всемирная федерация каратэ. Международная база данных спортсменов (https://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main.php#ranking)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**:**

Видеопроектор.
Диктофон.
Ноутбук.
Принтер.
Сканер.
Копировальный аппарат.
Стационарный компьютер

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Каратэдо (ката)» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики восточных боевых искусств
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов*
1	**Устный опрос по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки»:**		**Всего 30**
	1. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях каратэдо 2. Генезис восточных единоборств 3. Основы дистанционного и визуального взаимодействия в каратэдо 4. Сведения о каратэдо специального характера 5. Сведения о технике, тактике и методике подготовки в каратэдо 6. Система организации учебного процесса в каратэ	3 неделя 5 неделя 7 неделя 9 неделя 11 неделя 13 неделя	5 5 5 5 5 5
2	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Базовая техника каратэдо»:**		**Всего 20**
	1. Средства обеспечения 2. Средства нападения 3. Средства защиты 4. Комбинации приёмов	2 неделя 4 неделя 6 неделя 12 неделя	5 5 5 5
3	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Тактика каратэдо»:**		**Всего 10**
	1. Тактика нападения 2. Тактика обороны	8 неделя 10 неделя	5 5
4	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:**		**Всего 15**
	1. Индивидуальная интегральная подготовка 2. Боевая интегральная подготовка	14 неделя 15 неделя	5 10
5	**Рубежный контроль:** зачёт	16 неделя	**15**
6	**Посещение занятий**	В течение семестра	**10**
Итого			**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

АНАТАЦИЧ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.06 Каратэдо (ката)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет ***82 академических часа***.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 1**.

Целью освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Каратэдо (ката)» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

3. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	***1***
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		Семестр	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки	1	2	4	14		
2.	Базовая техника каратэдо			6	14		
3.	Тактика каратэдо			4	14		
4.	Интегральная подготовка в каратэдо			4	20		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1В.ДВ.02.07 Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Баталов Алексей Григорьевич, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного спорта.
Бурдина Марина Евгеньевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ лыжного спорта.
Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ лыжного спорта.

1. Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба».

Целью освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» является:

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;
- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся.

2. Место дисциплины «Скандинавская ходьба» в структуре ООП (ОПОП).

Дисциплина «Скандинавская ходьба» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательного цикла программы бакалавриата. Формирование результатов освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» в форме компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков. В итоге у обучающихся должна быть сформирована устойчивая мотивация и потребность к здоровому образу жизни, в физическом самосовершенствовании через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Дисциплина «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она предполагает обучение передвижению ходьбы с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Скандинавская ходьба является в России популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами обязательной части. Освоение дисциплины «Скандинавская ходьба» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики. Дисциплина «Скандинавская ходьба» реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**		
УК-7.1	**Индикатор знаний (знает):** - Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2*	-
УК-7.2	**Индикатор умений (умеет):** Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2*	-
УК-7.3	**Индикатор навыков (владеет):** Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*	-

4. Структура и содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения**	2					
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы	2	2	-	3		
3	Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой	2		2	4		
4	Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы	2			4		
5	**Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой**	2					
6	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	2	-	2	3		
7	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий	2	-		4		
8	**Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе**	2					
9	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	2	-	2	3		
10	Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения	2	-	-	4		
11	Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем	2	-	2	4		
12	Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками	2	-		4		

13	**Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы**	2					
14	Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся	2	-	2	4		
15	Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся	2	-		4		
16	Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях	2	-	4	4		
17	Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся	2	-		4		
18	**Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе**	2					
19	Тема 5.1.: Документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе	2	-	2	4		
20	Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов)	2	-		3		
21	Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе	2	-	2	3		
22	Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы	2	-		3		
23	**Итого часов: 82**	2	**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Скандинавская ходьба».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Скандинавская ходьба» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Скандинавская ходьба».

Вопросы и задания для промежуточного контроля к зачёту

1. Скандинавская ходьба с палками – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека
2. Специфика организации и проведения занятий по скандинавской ходьбы.
3. Перспективы развития скандинавской ходьбы в России.
4. Современная экипировка для занятий по скандинавской ходьбе.
5. Требования к одежде в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки по скандинавской ходьбе.
6. Методика подбора длины палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий.
7. Разновидности палок для скандинавской ходьбы.
8. Характеристика этапов и принципов обучения скандинавской ходьбы, их последовательность.
9. Взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка.
10. Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности.
11. Система биомеханических движений в скандинавской ходьбе.
12. Биомеханические основы техники шага скандинавской ходьбы.
13. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом занимающихся скандинавской ходьбой и эффективностью его использования.
14. Методика начального обучения скандинавской ходьбе с палками.
15. Попеременный шаг как основное подготовительное упражнение.
16. Типичные ошибки при обучении скандинавской ходьбе и методы их исправления.
17. Типичные травмы при занятиях скандинавской ходьбой с палками и причины их возникновения.
18. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях скандинавской ходьбой.
19. Основные компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.

20. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на занятиях по скандинавской ходьбе.

21. Оценка переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов.

22. Нагрузка и соответствующие ей адаптационные процессы.

23. Требования к местам занятий для лиц старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.

24. Специфика подготовки маршрутов для оздоровительно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе.

25. Сочетание компонентов рельефа на различных трассах (маршрутах) для скандинавской ходьбы

26. Методическая последовательность овладения техникой скандинавской ходьбы лицами с ограниченными возможностями различных категорий.

27. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося скандинавской ходьбой.

28. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания.

29. Спортивная тренировка как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательно-функциональных способностей занимающегося скандинавской ходьбой.

29. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса на занятиях по скандинавской ходьбе.

30. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

31. Классификация упражнений для скандинавской ходьбы.

32. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений для скандинавской ходьбы.

33. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

34. Влияние имитационных упражнений с палками на организм спортсмена. 35. Общая выносливость – основа развития физических качеств на занятиях по скандинавской ходьбе.

36. Основные средства, применяемые при обучении скандинавской ходьбы.

37. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.

38. Варианты чередования нагрузки и отдыха при выполнении упражнений.

39. Субъективные методы самоконтроля.

40. Объективные методы самоконтроля.

41. Частота сердечных сокращений - один из самых важных и достоверных показателей состояния занимающихся.

42. Использование методов стандартов, функциональных проб, антропометрических индексов и тестов для оценки состояния и физической подготовленности организма занимающегося скандинавской ходьбой.

43. Основные документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе.

44. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований по скандинавской ходьбе.

45. Основные положения правил соревнований по скандинавской ходьбе.

46. Классификация соревнований по скандинавской ходьбе.

47. Методика определения результатов на соревнованиях по скандинавской ходьбе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»

а) Основная литература:

1. Плохой, В.Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти / В.Н. Плохой. - М.: Спорт, 2020. - 83 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/347711.pdf

2. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244435&DocQuerID=11691072&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Кибардин, Г. Скандинавская ходьба лечит / Геннадий Кибардин. - М.: Эксмо, 2020. - 123 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=341289&DocQuerID=11694714&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.inwa.ru – международная ассоциация скандинавской ходьбы.
2. http://www.rnwa.ru – русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация северной ходьбы – Сайт, посвященный северной ходьбе https://ruswalk-sport.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Скандинавская ходьба».

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Научная аппаратура:

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- многофункциональный секундомер;
- цифровая видеокамера.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Скандинавская ходьба»
для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта
Сроки изучения дисциплины: 2 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 2 семестр*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Посещение практических занятий	*Весь период*	*20 баллов*
2	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1.** «Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
3	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2.** «Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
4	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.** «Техника и методика обучения скандинавской ходьбе»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
5	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.** «Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
6	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.** «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
7	**Тесты действий** «Демонстрация техники скандинавской ходьбы в движении»	*23-40 неделя*	*15 баллов*

8	**Работа № 1 в системе МООДУС** «Методика определения энерготрат при ходьбе в зависимости от скорости и веса тела человека»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
9	**Работа № 2 в системе МООДУС** «Методика определения индекса массы тела»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
10	**Работа № 3 в системе МООДУС** «Подбор палок для скандинавской ходьбы с учётом уровня подготовленности занимающихся»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
11	**Работа № 4 в системе МООДУС** «Оценка физической подготовленности по очковой системе К. Купера»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
12	**Работа № 5 в системе МООДУС** «Определение выносливости в 12-минутном тесте К. Купера»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
13	**Работа № 6 в системе МООДУС** «Полуторамильный тест ходьбы и бега К. Купера для оценки уровня физической подготовленности»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
14	**Работа № 7 в системе МООДУС** «Методика определения функционального резерва организма проба Руфье»	*23-40 неделя*	*5 баллов*
15	***Зачёт***	*2 семестр*	*5 баллов*
16	**ИТОГО**		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	*10 баллов*
2	Определение показателей нагрузки в скандинавской ходьбе, обеспечивающий оздоровительный эффект	*10 баллов*
3	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе	*10 баллов*

Примечание:
1. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Скандинавская ходьба», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.02.07 Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Скандинавская ходьба» составляет *82 академических часов.*

2. Семестр освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»: *2 семестр*

3. Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»:

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;

- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся.

Дисциплина «Скандинавская ходьба» реализуется на русском языке.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Скандинавская ходьба»:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1	**Индикатор знаний (знает):** - Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2*	-
УК-7.2	**Индикатор умений (умеет):** Умеет использовать основы физической культуры	*2*	-

	для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.3	**Индикатор навыков (владеет):** Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*	-

5. Краткое содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения**	2					
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы	2	2	-	3		
3	Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой	2			4		
4	Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы	2		2	4		
5	**Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой**	2					
6	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	2	-	2	3		
7	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий	2	-		4		
8	**Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе**	2					

9	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	2	-	2	3		
10	Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения	2	-	-	4		
11	Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем	2	-	2	4		
12	Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками	2	-		4		
13	**Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы**	2					
14	Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся	2	-	2	4		
15	Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся	2	-		4		
16	Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях	2	-	4	4		
17	Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся	2	-		4		
18	**Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе**	2					
19	Тема 5.1.: Документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе	2	-	2	4		
20	Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов)	2	-		3		
21	Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе	2	-	2	3		
22	Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы	2	-		3		
23	**Итого часов: 82**	2	**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.08 ВОРКАУТ

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК;
Парахин В.А., к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК;
Рецензент:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК;

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОРКАУТ)» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «воркаут» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами гимнастики, «воркаут» как средство активного отдыха спортсменов, тренерская практика.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3

УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	*2*
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2*
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2*
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	**2**	**2**	**10**	**32**		
2	Раздел 2: Упражнения общей и специальной физической подготовки	**2**		**8**	**30**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится по следующим темам учебной программы: «Основы гимнастической терминологии», «Вольные и акробатические упражнения», «Уровень общей физической подготовленности».

Гимнастическая терминология

Для тестирования знаний студентов по теме «Гимнастическая терминология» используется видеопрезентация, составленная из 50 слайдов-заданий. Задания содержатся на слайдах в виде одной фотографии позы/движения, или нескольких фотографий, представляющих последовательность движения телом или отдельной его частью. К каждому заданию предложено четыре варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы, частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным считается только один – наиболее полный. Задача тестируемого заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по его мнению, является правильным. Для фиксации ответов используется специальный бланк.

Учебно-зачетная композиция вольных упражнений

Композиция вольных упражнений содержит 64 движения общеразвивающего характера и выполняется строго в соответствии с программой под произвольно выбранное музыкальное сопровождение инструментального характера. Возможна замена музыкального сопровождения подсчетом.

При выполнении вольных упражнений участнику необходимо соблюдать общий порядок и точность выполнения движений и демонстрировать уверенное его выполнение; выполнять движения с максимальной амплитудой в соответствии с требованиями

гимнастического стиля; соблюдать согласованность выполнения движений с темпоритмом музыкального сопровождения.

Судейство участников производится по 5-балльной оценочной шкале.

Акробатическое упражнение

Первое учебно-зачетное упражнение – «старт пловца» – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º в доскок.

Второе учебно-зачетное упражнение – два-три шага разбега – переворот в сторону – переворот в сторону с поворотом на 180º – кувырок назад – кувырок назад – прыжок с поворотом на 180º в доскок.

Тестирование уровня физической подготовленности

Тест 1. «Повторные сгибания рук в висе».

Тест 2. «Повторные сгибания рук в упоре лежа».

Тест 3. «Повторные разгибания и сгибания туловища».

Тест 4. «Прыжок в длину с места».

Тест 5. «Челночный бег 2 х 15 метров».

Тест 6. «Наклон вперед стоя».

Оценка исполнения:

Оцениваются показатели выполнения каждого теста в отдельности.

«Удовлетворительно» - положительная динамика результатов начального и итогового тестирования.

«Неудовлетворительно» - отрицательная динамика результатов начального и итогового тестирования.

Профилактика травматизма, соблюдение техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной и рекреационно-оздоровительной деятельности

Для оценки знаний студентов студентам предлагается ответить на вопросы в форме собеседования, выступить с докладом, а также защитить реферат по данной теме.

Примерные темы рефератов

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Воркаут как средство оздоровления и рекреации населения.
3. Спортивные виды гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
5. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
6. История возникновения Воркаут как физкультурно-двигательной деятельности.
7. Методические особенности гимнастических упражнений.
8. Упражнения видов мужского гимнастического многоборья.
9. Упражнения видов женского гимнастического многоборья.
10. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
11. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
12. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
14. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

Вопросы для тестирования знаний по теоретическим основам гимнастики и воркаута

1. Охарактеризуйте строевые упражнения как одно из средств гимнастики.

2. Дайте характеристику общеразвивающим упражнениям и раскройте методику составления комплексов общеразвивающих упражнений.

3. Кратко охарактеризуйте упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах.

4. Классифицируйте и дайте общую характеристику гимнастическим прыжкам.

5. Охарактеризуйте акробатические упражнения как одно из средств гимнастики.

6. Раскройте суть прикладных упражнений, используемых на занятиях гимнастикой.

7. Перечислите основные разновидности передвижений и их роль в уроке гимнастики.

8. Музыкально-ритмические упражнения и особенности подбора музыкального сопровождения для их организации.

9. Дайте характеристику видов гимнастики оздоровительной направленности.

10. Дайте характеристику видов гимнастики образовательно-развивающей направленности.

11. Раскройте содержание и методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

12. Перечислите и опишите двигательные задания, с помощью которых может осуществляться контроль физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой и воркаутом.

13. Кратко охарактеризуйте требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.

14. Назовите основные термины общеразвивающих упражнений.

15. Назовите основные термины упражнений на гимнастических снарядах и приведите примеры.

16. Охарактеризуйте способы обучения общеразвивающим упражнениям (показ, рассказ, «по разделению»).

17. Перечислите основные задачи подготовительной части урока гимнастики.

18. Средства подготовительной части урока гимнастики.

19. Опишите и дайте характеристику методическим приемам проведения подготовительной части урока гимнастики.

20. На примере учебной комбинации объясните задачи использования строевых упражнений в подготовительной части урока гимнастики.

21. Перечислите и объясните главные задачи основной части урока гимнастики.

22. Приемы и способы страховки и самостраховки, используемые при выполнении гимнастических упражнений.

23. Перечислите и охарактеризуйте нормы и правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями.

24. Назовите упражнения, направленные на формирование правильной осанки и использующиеся в занятиях гимнастикой.

25. Назовите упражнения, направленные на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия и использующиеся в занятиях гимнастикой и воркаутом.

26. Перечислите виды упражнений для развития двигательно-координационных способностей занимающихся, используемые в занятиях гимнастикой и воркаутом.

27. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперед.

28. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку назад.

29. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на лопатках.

30. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

31. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

32. Раскройте методику обучения упражнениям в лазании по гимнастической стенке и вертикальному канату.

33. Дайте характеристику маховым гимнастическим упражнениям, приведя примеры упражнений на гимнастических снарядах.

34. Перечислите и раскройте основные требования к предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой и воркаутом.

35. Упражнения, используемые для развития силовых, скоростно-силовых способностей занимающихся гимнастикой, и их особенности.

36. Упражнения, используемые для развития общей гибкости на занятиях гимнастикой и воркаутом.

37. Гимнастические упражнения и двигательные задания, используемые для развития двигательно-координационных способностей.

38. Упражнения, используемые для развития общей выносливости на занятиях гимнастикой и воркаутом.

39. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014. Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - 368 с.: ил. - Библиогр.: с. 363 (15 назв.). - ISBN 978-5-9718-0679-0. - 960.00. - 1093.51. - 900.00. - 1477.00. - 1435.00. - 1.00 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=241801&DocQuerID=11694729&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Массовый спорт в физическом воспитании студентов : учеб. пособие / [Е.В. Мудриевская и др.] ; Омск. гос. техн. ун-т. - М.: Сов. спорт, 2021. - 84 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341479.pdf

3. Столяров, В.И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) : монография / В.И. Столяров. - М.: [Сов. спорт], 2022. - 338 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/347731.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине. - М.: ФиС, 1975. - 152 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=12612&DocQuerID=11694729&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Гимнастическое многоборье : Муж. виды / под ред. Ю. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14199&DocQuerID=11694729&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Кавадло, Д. Чистая сила без тренажеров, диет и стимуляторов = Strength rules : How to get stronger than almost anyone - and the proven plan to make it real / Дэнни Кавадло = Danny Kavadlo. - М.; СПб.: Питер, 2017. - 240 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314741&DocQuerID=11694730&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Кавадло, Э. Уличный фитнес : Подтянитесь! : рук. для воркаутеров / Эл Кавадло. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 192 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=313178&DocQuerID=11694730&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Гимнастика и методика преподавания [Электронный ресурс] : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1987. - 336 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=14183&DocQuerID=11694733&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Workout Russia — Портал Workout Russia. Всё о Воркауте в России. https://workout-russia.ru/

Федерация Воздушно-Силовой Атлетики России – Сайт всероссийской федерации Воздушно-Силовой Атлетики https://rapaf.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Стандартные гимнастические снаряды:

– гимнастический ковер, перекладина, брусья параллельные и разновысокие,

- гимнастические снаряды массового типа – не менее 10 пролетов гимнастической стенки, 4-6 гимнастических скамеек;
- комплект мелкого гимнастического инвентаря на группу стандартной наполняемости: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи, стоялки;
- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть

Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия);

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ВОРКАУТ для обучающихся тренерского* 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес *очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ___теории и методики гимнастики_.
Сроки изучения дисциплины (модуля): __2_ семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Посещение занятий		*20*
2	Выступление на семинаре на тему: воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	*5*	*20*
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Вольные упражнения»	*6-15*	*20*
4	Выполнение практического задания №2 по разделу «Акробатические упражнения»	*6-15*	*10*
5	Тесты по ОФП	*6-15*	*10*
6	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное**
		кол-во баллов
1	*Подготовка доклада «Значение самоконтроля на занятиях воркаутом»*	*10*
2	*Написание реферата по теме «Воркаут в системе физического воспитания граждан Российской федерации»*	*10*
3	*Написание реферата по теме «История возникновения воркаута»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.08 ВОРКАУТ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *0* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *2.*

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики и воркаута для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	*2*
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2*
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2*
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	**2**	**2**	**10**	**32**		
2	Раздел 2: Упражнения общей и специальной физической подготовки	**2**		**8**	**30**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.09 Мини-футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК
Орлов Алексей Викторович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК

1. Цель освоения дисциплины «Мини-футбол»

Целями освоения дисциплины «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Мини-футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*2 семестр*	-
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2 семестр*	-
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2 семестр*	-
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2 семестр*	-

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	*Практические занятия*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	Техника мини-футбола	II				**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	Техника игры	II	1				
1.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	1				
2	Средства и методы технической подготовки футболистов	II				**Написание тестовых заданий**	Тестирование
2.1	Тактика игры	II		2	16		
2.2	Тактика игры в атаке	II		4	16		
3	Тактика игры в обороне	II				**Сдача практических нормативов**	*Сдача практических нормативов*
3.1	Основы методики обучения тактике	II		4	8		
3.2	Физические подготовка	II		4	12		

3.3	Средства и методы общей физической подготовки	II		4	10		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Мини-футбол»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Мини-футбол»
(Приложения к рабочей программе дисциплины «Мини-футбол»

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Мини-футбол»
1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).
2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

Практические нормативы по технической подготовке:

- челночный бег 5х30 м. Выполняется с высокого старта. По команде «МАРШ», пробежать 30 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 30 м.

Тестирование специальной подготовленности

- бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. На дистанции спортсмен делает не менее трех касаний. Ведение осуществляется любым способом.

- ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По

сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис 1).

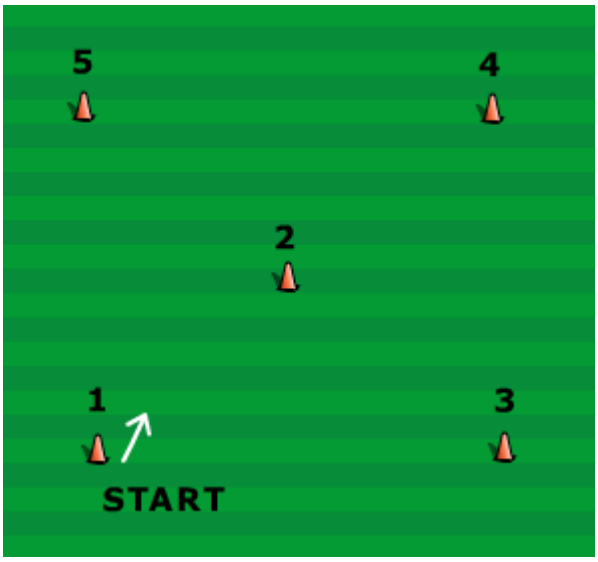


Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

Тестирование технической подготовленности

- удары по воротам на точность. Должны выполняться по неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10 м., потом 14 м. от ворот. Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

- ведение мяча и обводка стоек. Выполняется с линии старта, ведение 12 м., далее обвести змейкой 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.) и с расстояния не ближе 8 м., забить мяч в ворота.

Темы рефератов

1) «Развитие мини-футбола с 1930 года до наших дней»
2) «Развитие и становление мини-футбола в СССР»
3) «Развитие и становление мини-футбола в Российской Федерации»
4) «Массовые соревнования по мини-футболу: организация и особенности проведения»
5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по мини-футболу»
6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»

8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»

9) «Методические основы технической подготовки футболистов»

10) «Методика начального обучения техники владения мячом»

11) «Особенности технической подготовки вратаря»

12) «Методика начального обучения техники передвижения»

Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины «Мини-футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
4. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
5. Изложение основных положений из разделов правил игры
6. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.
7. Понятие о технике. Классификация техники
8. 10.Техника передвижений и техника владения мячом
9. Виды ударов по мячу
10. Средства и методы технической подготовки футболистов
11. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
12. Обучение технике передвижений
13. Средства и методы тактической подготовки
14. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Характеристика физических качеств футболистов

17. Структура специальной физической подготовленности футболиста

18. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Мини-футбол»

А) Основная литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (футзал) : Упражнения по физ. и техн.-такт. подгот. : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев ; Рос. футбол. союз, Ассоц. мини-футбола России. - М.: Спорт, 2020. - 471 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=347712&DocQuerID=11694741&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Футбол [Электронный ресурс] : учеб. для ин-тов физ. культуры / ред. Полишкис М.С. - М.: ФОН, 1999. - 253 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81064&DocQuerID=11694742&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Орлов, А.В. Теория и методика мини-футбола / А.В. Орлов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2005. - 72 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/128497.doc

Б) Дополнительная литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Сов. спорт, 2006. - 223 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=148064&DocQuerID=11694741&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Андреев, С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля ; Рос. футбол. союз ; Ассоц. мини-футбола России. - М.: Сов. спорт, 2011. - 119 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=305958&DocQuerID=11694741&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Волков Н.И. [и др.]. - Киев: Олимп. лит., 2000. - 503 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81323&DocQuerID=11694744&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=

20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Годик, М.А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1988. - 192 с. Годик, М.А. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / М.А. Годик. - М.: ФиС, 1988. - 192 с.

5. Ежов, П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе : учеб. пособие / П.Ф. Ежов ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики футбола и хоккея. - Малаховка: [Изд-во МГАФК], 2006. - 85 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=142107&DocQuerID=11694752&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://www.uefa.com/ - Сайт Европейского футбольного союза

http://www.amfr.ru/ - Сайт Ассоциации мини-футбола России
www.footballstudy.ru - Онлайн - библиотека по футболу

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Российский футбольный союз (https://rfs.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Российский футбольный союз. База данных нормативных документов (https://rfs.ru/subject/1/documents)

Международная федерация футбола. База данных международных соревнований и команд (https://www.fifa.com/fifaplus/en/match-centre?date=2023-12-20&sortBy=Popular)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Мини-футбол»:

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Футбольный зал.
5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:
   - Видеопроектор -3
   - Ноутбук – 3
   - Принтер – 3
   - Сканер -1
   - Копировальный аппарат Canon - 1.
   - Стационарный компьютер - 5
   - Телевизор - 1
6. Спортивный инвентарь и оборудование:
   - мини-футбольные ворота
   - гимнастические лавочки
   - электронное табло
   -футбольные мячи
   - манишки
   - фишки
   - конусы
   - стойки
   - обручи

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.02.09 – Мини-футбол» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»
Сроки изучения дисциплины (модуля) **«**Футбол»: II семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение практических занятий*	*В течение семестра*	*10*
2	*Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5х30м)».*	*В течение семестра*	*20**
3	*Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)*	*В течение семестра*	*20**
4	*Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).*	*В течение семестра*	*20**
5	*Другие виды контроля*	*В течение семестра*	*30**
	ИТОГО		**100 баллов**

**примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5х30м)».*	*10*
2	*Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)*	*10*
3	*Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег*	*10*

	30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).	
4	*Тестирование по теме: «История развития и правила игры»*	*20*
5	*Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола», пропущенным студентом*	*15*
7	*Презентация по теме «Мини-футбол»*	*15*
8	*Проведение подготовительной части урока*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Должны быть предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым студентом.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра «Теории и методики футбола»

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.09 Мини-футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 2 семестр.

3. Цель освоения дисциплины «Мини-футбол»

Целями освоения дисциплины «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*2 семестр*	-
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*2 семестр*	-
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2 семестр*	-
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2 семестр*	-

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	*Практические занятия*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	Техника мини-футбола	II				**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	Техника игры	II	1				
1.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	1				
2	Средства и методы технической подготовки футболистов	II				**Написание тестовых заданий**	Тестирование
2.1	Тактика игры	II		2	16		
2.2	Тактика игры в атаке	II		4	16		
3	Тактика игры в обороне	II				**Сдача практических нормативов**	*Сдача практических нормативов*
3.1	Основы методики обучения тактике	II		4	8		
3.2	Физические подготовка	II		4	12		
3.3	Средства и методы общей физической подготовки	II		4	10		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.02.10 «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РУС ГЦОЛИФК

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»

Целью освоения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

2. Место дисциплины Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис» в структуре ООП (ОПОП)

Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

В программе элективной дисциплины физической культуре и спорту: Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»,

3. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК 7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2*
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	*2*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*	*2*
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2*

4. Структура и содержание дисциплины элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**2**			4		
2	**2.Техника настольного тенниса**	**2**					
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	**2**	2	2	10		
4	2.2.Методика обучения технике игры и передвижениям	**2**		4	12		
5	**3.Тактика настольного тенниса**	**2**					
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	**2**		2	8		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**2**		4	10		
8	**4.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы**	**2**					
9	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	**2**		2	2		
10	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	**2**		2	6		
11	**5.Правила соревнований и методика судейства**	**2**					
12	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований	**2**		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в настольный теннис	**2**			4		
Итого часов: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»
Контрольный норматив выполнение подачи (5 справа, 5 слева)
Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали
Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали
Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали
Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали
Участие в одиночных соревнованиях
Участие в парных соревнованиях
Судейство соревнований
Проведение разминки

Вопросы для устного ответа на зачете

1. Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.
2. Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.
3. Расскажите о развитии настольного тенниса в России.
4. Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.
5. Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.
6. Назовите методы физического воспитания, используемые на учебном занятий по настольному теннису.
7. Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.
8. Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.
9. Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.
10. Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.
11. Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.
12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.
13. Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.
14. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.
15. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.
18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.

19. Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.

20. Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.

21. Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.

22. Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.

23. Виды соревнований в настольном теннисе.

24. Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.

25. Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.

26. Расскажите об инвентаре и оборудование, используемом для занятий настольным теннисом.

27. Виды планирования в настольном теннисе.

28. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.

29. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.

30. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строгорегламентированного метода.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис».

а) Основная литература:

1. Барчукова, Г.В. Занятия настольным теннисом в активизации физкультурно-спортивной деятельности студентов [Электронный ресурс] / Барчукова Г.В., Костеневич Л.М., Мизин А.Н. // Актуал. проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта : материалы Всерос. заоч. науч. конф., 6 февр. - 10 апр. 2018 г. / под ред.: Г.В. Барчуковой, Е.Е. Жигун ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики индивидуал.-игровых и интеллектуал. видов спорта. - М., 2018. - С. 16-22. .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/284791.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=285282&DocQuerID=11694758&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис : учеб. пособие по самостоят. работе студентов / А.Н. Мизин; Г.В. Барчукова .— Москва : ТВТ Дивизион, 2019 .— 312 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/280176/info

3. Барчукова, Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцин. - М.: Academia, 2006. - 526 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/128782.pdf

3. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков.— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны . — ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228

4. Василенко, О.В. Подготовка игроков в настольный теннис на основе элементов программированного обучения / О.В. Василенко // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - № 4. - С. 50-51. — Режим доступа: HTTP://sportlib.info/Press/FKVOT/2007N4/p50-51.htm

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=172549&DocQuerID=11694759&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Ковтун, Е.В. Настольный теннис в системе занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях = Table tennis in the System of Employment on Physical Training in High School / Ковтун Е.В., Купыро В.В., Темченко В.А. // Физ. воспитание студентов твор. специальностей / [под ред. Ермакова С.С.] ; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худ.-пром. ин-т). - Харьков, 2009. - № 1. - С. 84-93. — Режим доступа: HTTP://sportlib.info/Books/XXPI/2009N1/p84-93.htm

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=177994&DocQuerID=11694765&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. по направлениям подгот. магистратуры 49.04.01, 49.04.03 : а также аспирантуры 49.06.01 : рек. Федер. умо в системе высш. образования по укрупн. группе специальностей и направлений подгот. 49.00.00 / Л.П. Матвеев. - [6-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=329874&DocQuerID=11694767&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) ***Дополнительная литература***:

1. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г В. Барчукова. - [Изд. 2-е, перераб. и доп.]. - М.: ФиС, 2008. - 206 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187619&DocQuerID=11694768&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Барчукова, Г.В. Настольный теннис : учеб. пособие для студентов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 187 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251933&DocQuerID=11694770&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Команов, В.В. Начальная подготовка в настольном теннисе : метод. пособие / В.В. Команов, Г.В. Барчукова, кн. издана при поддержке Пред. Попечит. совета ФНТР И.Е. Левитина ; Федерация настол. тенниса России. - М.: [б. и.], 2017. - 223 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=284801&DocQuerID=11694772&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / ред.-сост. Барчукова Галина Васильевна. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114250&DocQuerID=11694774&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 48 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=3983&DocQuerID=11694775&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. по физ. культуре, спорту и туризму / О.В. Матыцин. - М.: [Теория и практика физической культуры], 2001. - 203 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=2225&DocQuerID=11694778&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация настольного тенниса России (https://ttfr.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация настольного тенниса России. База данных нормативных документов (https://ttfr.ru/documents).

Федерация настольного тенниса России. База данных спортсменов (https://ttfr.ru/rating)

7. Материально-техническое обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированный зал настольного тенниса
Столы для настольного тенниса
Мячи для настольного тенниса
Сетки настольного тенниса
Ракетки для настольного тенниса
Медиатека: Видеоматериалы по технике и тактике игры

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис» для тренерского факультета 1курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль подготовки: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	*2 неделя*	*5*
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	*4-5 неделя*	*5*
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	*6-7 неделя*	*5*
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	*8-9 неделя*	*5*
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	*10-11 неделя*	*5*
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	*12-13 неделя*	*5*
7	Участие в одиночных соревнованиях	*14-17 неделя*	*5*
8.	Участие в парных соревнованиях	*14-17 неделя*	*5*
9.	Судейство соревнований	*14-17 неделя*	*5*
10.	Проведение разминки	*3-17 неделя*	*5*
11.	Посещение занятий	*в течение семестра*	*30*
12.	***Зачёт***		***20***
13.	**ИТОГО**		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	*10*
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	*10*
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	*10*

4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	*10*
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
Б1.В.ДВ.02.10 «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис» составляет 82 часа для очной формы обучения.

2. Семестр освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»: 2 семестр очная форма обучения.

3. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис» сформировать у студентов представление о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»»:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК 7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2*
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	*2*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для*	*2*

	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2*

5. Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**2**			4		
2	**2.Техника настольного тенниса**	**2**					
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	**2**	2	2	10		
4	2.2.Методика обучения технике игры и передвижениям	**2**		4	12		
5	**3.Тактика настольного тенниса**	**2**					
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис	**2**		2	8		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**2**		4	10		
8	**4.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы**	**2**					
9	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом	**2**		2	2		
10	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса	**2**		2	6		
11	**5.Правила соревнований и методика судейства**	**2**					
12	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований	**2**		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в настольный теннис	**2**			4		
Итого часов: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1. В.ДВ.02.11 «СПОРТИВНАЯ ЙОГА»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Лисицкая Татьяна Соломоновна, кандидат биологических наук, профессор, профессор кафедры Теории и методики гимнастики

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б**1. В.ДВ.02.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Спортивная йога»,** соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений йоги в фитнесе для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Данная дисциплина реализуется частично в форме практической подготовки

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) **«Б1.В.ДВ.02.11 «Спортивная йога»** , являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирована на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	2
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	2
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 82 **академических часов**.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Йога как спортивно-педагогическая дисциплина	2	2		6		
2	**Раздел 2.** Ознакомления с разновидностями асан различных направлений йоги	2		2	6		
3	Ра**здел 3.** Соревновательные упражнения йоги в положении сидя	2		2	6		
4	**Раздел 4**. Соревновательные упражнения йоги в упорах	2		2	6		
5	**Раздел 5.** Соревновательные элементы (асаны) упражнения йоги в положение стоя	2		2	6		
6	**Раздел 6.** Общая и специальная физическая подготовка в спортивной йоге	2		2	6		
7	**Раздел 7.** Составление соревновательных композиций	2		2	10		
8	**Раздел 8.** Организация и проведение соревнований.	2		2	8		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по спортивной йоге	2		4	8		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Практические занятия, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной акробатики в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем заключается специфика спортивной йоги и разновидности её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной спортивной йоги и перспективы роста соревновательных достижений спортсменов.
2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия спортивной йогой.
3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания базовых асан лежа (по выбору). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
4. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания асан в положении стоя. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
5. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания асан в упорах. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
6. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания перевернутых поз (асан). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
7. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания асаны на равновесие (по выбору). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данного элемента, и перечислите

методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

8. Опишите биомеханические закономерности техники статических и динамических асан.

9. Раскройте требования, предъявляемые к составлению соревновательных композиций.

Примерная тематика рефератов

1.Возникновение и развитие йоги в мире.

2.Развитие йоги в России, как одного из средств физического воспитания.

2. Обеспечение безопасности на занятиях йогой.

3. Парные упражнения в йоге.

4. Биомеханические закономерности техники выполнения асан в парах.

5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения асан и методы их совершенствования.

6. Виды страховки и помощи в йоге и применение дополнительного малого оборудования. Их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.

7. Основы правил соревнований по спортивной йоге и критерии оценки исполнения, трудности и композиции компбинаций.

8. Особенности физической подготовки занимающихся йогой.

9. Особенности психологической подготовки занимающихся йогой.

10. Обеспечение безопасности занятий при выполнение асан повышенной сложности.

11. Значение и место йоги в системе физического воспитания школьников.

12. Характеристика асан, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.

13. Различные направления йоги в студиях и фитнес-клубах.

14. Организация проведения соревнований по спортивной йоге.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Раскройте значение и место йоги в системе физического воспитания населения.
2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности различных направлений йоги.
3. Раскройте значение йоги, как важнейшего средства в оздоровлении населения.
4. Дайте характеристику базовым асанам Хатха-йоги, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной подготовке в спортивной йоги.
6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове.
7. Опишите технику и раскройте методику обучения различных упоров на руках.
8. Опишите технику и раскройте методику обучения комбинации «приветствие солнцу».
9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевернутым позам (асанам).
10. Опишите технику и раскройте методику обучения дыхательным упражнениям (пранаяма) при выполнении силовых упражнений.
11. Опишите технику и раскройте методику обучения равновесным асанам.
12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях в парной йоге.
13. Возможно ли похудеть занимаясь йогой.
14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения упражнений йоги в упорах.
15. Дайте характеристику упражнениям на гибкость с целью совершенствования асан.

16. Дайте характеристику общим основам балансирования и способам балансирования в парных упражнениях

17. Спортивно-технические особенности асан со скручиванием.

18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.

19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении асанам в упорах на руках.

20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении асанам повышенной сложности. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.

21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении перевернутым асанам.

22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательно-координационных способностей на занятиях йогой.

23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых способностей на занятиях йогой.

24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях йогой.

25. Дайте характеристику этапу начального разучивания асан йоги. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания асан. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования асан. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям йогой?

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия спортивной йогой?

30. Цель и задачи соревнований по спортивной йоге. Обязанности судей различного уровня.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

Список рекомендованной литературы

а) Основная литература:

1 .Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Лисицкая, Т.С. Йога как спортивно-педагогическая дисциплина [Электронный ресурс] : лекция для студентов, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : [рек. к изд. ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ] / Т.С. Лисицкая ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики гимнастики. - М., 2017. - 30 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/258930.doc

б) Дополнительная литература:

1. Каминофф, Л. Анатомия йоги : иллюстрир. рук. по асанам, движениям и технике дыхания / Лесли Каминофф, Эйми Мэтьюз ; [пер. с англ. П.А. Самсонова]. - Минск: Попурри, 2023. - 383 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Images.idc?DocID=361316

2. Лисицкая, Т.С. Ваш путь к стройности, здоровью и долголетию / Татьяна Лисицкая, Елена Меркулова. - М.: Мир и образование, [2019]. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=345310&DocQuerID=11694805&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Фразер, Т. Йога для вас : полн. рук. для самостоят. занятий: пер. с англ. / Тара Фразер. - М.: [БММ АО], [2005]. - 144 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=127823&DocQuerID=11694811&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Зайцева, И. Большая книга йоги / Ирина Зайцева. - М.: Эксмо, 2008. - 191 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=204475&DocQuerID=11694813&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики/В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017 .— 39 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637420

6. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187463&DocQuerID=11694818&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187802&DocQuerID=11694819&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Международная федерация фитнес-аэробики
(https://fisafaustralia.com.au/)
Международная федерация спортивной йоги
(https://www.internationalyogafederation.net/)

Официальное опубликование правовых актов
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140006?ysclid=lrt3535v91495714766

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Федерация фитнес-аэробики России
База данных нормативных документов
(https://ffarsport.ru/documents)
Федерация спортивной йоги России
База данных нормативных документов
(https://russianyogafederation.ru/ustavnye-dokumenty.html)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3.Спортивный зал для проведения занятий по гимнастике, аэробике и акробатике, с помещениями для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря.
4.Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивная йога» для тренерского факультета 1 курса,
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины: _2__ семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Тест по теме/модулю (история йоги).		*10*
2	Выполнение практического задания по разделу «приветствие солнцу»		*10*
3	Выполнение практического задания по разделу «позы в положении стоя»		*10*
4	Выполнение практического задания по разделу «перевернутые позы»		*20*
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по спортивной йоге»		*10*
6	Написание реферата		*10*
7	Посещение занятий		*10*
8	Зачет		*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения асанам, входящим в программу спортивной йоги»	*10*
2	Написание реферата по теме: «Йога: история и развитие»	*10*
3	Написание реферата по теме: «Характеристика основных	*10*

	направлений йоги»	
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока йоги в общеобразовательной школе	*11*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) ос новной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.11» Спортивная йога

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 2**

Цель освоения дисциплины: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений «Спортивной йоги» для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**2**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	2
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	2
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2

4. Краткое содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 82 **академических часов**.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Йога как спортивно-педагогическая дисциплина	2	2		6		
2	**Раздел 2.** Ознакомления с разновидностями асан различных направлений йоги	2		2	6		
3	Ра**здел 3.** Соревновательные упражнения йоги в положении сидя	2		2	6		
4	**Раздел 4**. Соревновательные упражнения йоги в упорах	2		2	6		
5	**Раздел 5.** Соревновательные элементы (асаны) упражнения йоги в положение стоя	2		2	6		
6	**Раздел 6.** Общая и специальная физическая подготовка в спортивной йоге	2		2	6		
7	**Раздел 7.** Составление соревновательных композиций	2		2	10		
8	**Раздел 8.** Организация и проведение соревнований.	2		2	8		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по спортивной йоге	2		4	8		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.12 ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;
Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.12 «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.12 «Велосипедный спорт» относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2 семестр*	
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*		
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*		
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной*		
	социальной и профессиональной деятельности		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.**	**2**					
1.1	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта	**2**	1	1	4		
1.2	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	**2**	1	1	4		
1.3	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом	**2**		1	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**2**					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**2**		1	4		
2.2	2.2. Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта	**2**		1	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**2**		1	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**2**					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**2**		1	4		
3.2	3.2. Техника	**2**		1	4		

	педалирования						
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**2**		1	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	**2**		1	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**2**		1	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**2**					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**2**		2	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**2**		2	4		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**2**		2	5		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**2**		1	4		
Итого за 2 семестр: 82 академических часа			**2**	**18**	**62**		**зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы для устного ответа:

1. В каком тысячелетии человек начал использовать предмет, ставший прототипом колеса?
2. Какой из предметов стал предшественником колеса?
3. На эскизах какого известного художника впервые был изображён прообраз велосипеда?

4. Дайте краткую хронологию и совершенствование конструкции и устройства велосипеда?

5. Перечислите Российских изобретателей «самобеглых» колясок и самокатов?

6. Перечислите зарубежных изобретателей велосипедов и назовите их изобретения?

7. Дайте характеристику устройству «самобеглой» коляски Л. Л. Шамшуренкова?

8. Дайте характеристику устройству самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина?

9. Дайте характеристику устройству двухколесного самоката Е.М. Артамонова?

10. Объясните происхождение слова «Велосипед»?

11. Перечислите дисциплины, по которым проходят соревнования по велосипедному спорту?

12. Перечислите дисциплины велосипедного спорта, включённые в программу летних Олимпийских и Параолимпийских игр?

13. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплинам велосипедных гонок, проходящих на шоссе?

14. Перечислите дисциплины велосипедных гонок, проходящих на велотреке?

15. Дайте характеристику спринтерским дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

16. Дайте характеристику темповым дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

17. Перечислите виды велосипедных гонок входящих в группу дисциплин маунтинбайк (МТВ)?

18. Дайте характеристику дисциплинам велогонок «кросс-кантри»?

19. Перечислите виды велосипедных соревнований, входящих в группу дисциплин BMX?

20. Дайте характеристику соревнованиям по велоспорту – BMX?

21. Перечислите спортивные сооружения (трассы) для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

22. Дайте характеристику спортивным сооружениям для проведения велогонок на треке?

23. Перечислите и кратко охарактеризуйте требования к трассам для проведения велогонок на шоссе?

24. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по BMX-гонкам?

25. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по BMX-фристайлу?

26. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным трассам и структурным элементам для проведения соревнований по маунтинбайку?

27. Перечислите основные типы велосипедов, используемые в современном обществе?

28. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках на шоссе?

29. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках на велотреке?

30. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в BMX – гонках?

31. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся в гонках кросс-кантри?

32. Дайте краткую характеристику велосипедам, использующимся для установления рекордов скорости?

33. Перечислите экипировку велосипедиста, использующуюся в гонках на шоссе и велотреке?

34. Перечислите экипировку велосипедиста, использующуюся в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?

35. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

36. Перечислите требования техники безопасности при проведении занятий с использованием велосипеда?

37. Назовите основные операции при подготовке велосипеда к практическому использованию?

38. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

39. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

40. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

41. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?

42. Перечислите и дайте краткую характеристику базовым техническим элементам велосипедного спорта?

43. Дайте характеристику начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

Практические задания:

1. Выполнение на площадке базовых элементов техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2. Выполнение заданий по технике езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождение поворота;
3. Выполнение заданий по обучению технике педалирования на велосипедном станке;
4. Выполнение практического задания по определению технических характеристик и ремонту велосипеда.
5. Участие в массовом спортивном соревновании «Фигурная езда на велосипеде».

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254713&DocQuerID=11694836&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=254708&DocQuerID=11694838&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Захаров, А.А. Велосипедный спорт [Электронный ресурс] : учеб. пособие по электив. дисциплине "Велосипед. спорт" для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. - "Физкультур.-оздоровит. деятельность и фитнес" : по направлению подгот. 49.04.03 : формы обучения: оч., заоч. : рек. решением заседания каф. ТиМ велосипед., мотоциклет. и автомобил.

спорта : рек к изд. эмс ИСиФВ РГУФКСМиТ / Захаров А.А., Дышаков А.С. ; М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2022. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/347776.doc

б) Дополнительная литература:

1. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251160&DocQuerID=11694840&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184645&DocQuerID=11694841&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247083&DocQuerID=11694842&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=2824&DocQuerID=11694843&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=115164&DocQuerID=11694844&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=79904&DocQuerID=11694845&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте : [монография] / В.Н. Попков ; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123841&DocQuerID=11694847&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=58401&DocQuerID=11694848&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет : метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов] ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=134929&DocQuerID=11694849&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Стромов, А.П. Подготовка спорсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во

СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201733&DocQuerID=11694849&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201317&DocQuerID=11694850&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=184622&DocQuerID=11694852&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация велосипедного спорта России. Единая информационная спортивная платформа "Велоспорт России" (https://rus.bike/).

Федерация велосипедного спорта России (https://fvsr.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация велосипедного спорта России. База данных нормативных документов (https://rus.bike/documents).

Международный союз велосипедистов. База данных гонщиков, команд (https://www.uci.org/riders/road-riders-teams/4uEfOErsvL4hkRJriqkdiw)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

1. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
2. Велосипеды МТБ – 20 шт;

3. Велостанок роллерный 10 шт;
4. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
5. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
6. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1шт;
7. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.12* «Велосипедный спорт» *для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура» Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (**очная форма обучения**)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Виды текущего контроля	**Сроки проведения**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	2 неделя	*10*
2	Защита реферата на тему: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	3 неделя	5
3	Защита реферата на тему «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	4 неделя	*5*
4	Защита реферата на тему «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта»	5 неделя	*5*
5	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	6 неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»	7 неделя	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	7 неделя	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»	8 неделя	10
9	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	9 неделя	*10*
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10 неделя	10
11	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
12	**Зачет по дисциплине**		*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта».	*10*
2	Написание реферата по теме «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта».	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».	*5*
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».	*5*
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».	*10*
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.02.12 ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва-2022

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 2

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Б1.В.ДВ.02.12 «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**		
УК-7	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*2 семестр*	
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*		
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*		
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.
очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.**	**2**					
1.1	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта	**2**	1	1	4		
1.2	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	**2**	1	1	4		
1.3	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом	**2**		1	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**2**					
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**2**		1	4		
2.2	2.2. Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта	**2**		1	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**2**		1	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**2**					
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**2**		1	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	**2**		1	4		
3.3	3.3.Техника езды по	**2**		1	4		

	шоссе						
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	**2**		1	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**2**		1	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**2**					
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**2**		2	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**2**		2	4		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**2**		2	5		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**2**		1	4		
Итого за 2 семестр: 82 академических часа			**2**	**18**	**62**		**зачет**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.13 – Бокс»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Горбачев Станислав Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

1. Целью курса «Физическая культура. Бокс» является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02.13 - Бокс» является элективной дисциплиной 1 блока. Направлена на последовательное и методичное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных, профессиональных и учебных компетенций).

Особенностью изучаемой дисциплины является ее акцент на развитие творческих способностей и обеспечение высокого уровня общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности, базирующейся на изучении закономерностей адаптации организма занимающихся к данному виду спорта. Освоение курса включает в себя подготовку к выполнению требований по изучению вида спорта «Бокс».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**3**	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической	**3**	

	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни		
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	**З**	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**З**	

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину	3		1	1		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России	3			1		
1.3	Техника безопасности	3		2	2		
	Оказание первой помощи	3			2		
	Профилактика травм	3			2		
2.1	Одежда боксера	3		1	1		
2.2	Аксессуары	3			1		
2.3	Инвентарь	3			1		
3.1	Мешки	3			1		
3.2	Выбор мешков	3			1		
4.1	Основы техники в боксе	3	1	2	2		
4.2	Техника прямых ударов	3			2		
4.3	Техника боковых ударов	3			2		

4.4	Техника ударов снизу	3			2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами	3		1	2		
4.6	Техника двойных ударов	3		2	2		
4.7	Техника серийных ударов	3			3		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений	3		2	3		
4.9	Техника однотипных ударов	3			2		
5.1	Обучение технике двойных ударов	3		2	2		
5.2	Обучение технике серийных ударов	3			3		
6.2.1	Защиты	3	0,5	2	2		
6.4.1	Техника защит	3			2		
6.4.2	Техника защит руками	3			2		
7.1	Техника защит туловищем	3			2		
9.1	Тактика	3		2	3		
9.2	Тактика турнира	3			3		
9.3	Тактика раунда	3			3		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	Всего за 3 семестр:	**82**	**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы к зачету (2 курс)

1. Бокс как средство физического воспитания и вид спорта. Краткая характеристика
2. Этапы развития бокса. Зарождение. Современное состояние. Тенденции развития
3. География бокса. Любительский и профессиональный бокс
4. Основные требования техники безопасности при занятиях боксом
5. Первая помощь при травмах различной степени сложности

6. Форма. Требования к форме.
7. Инвентарь при занятиях боксом
8. Характеристика перчаток при занятиях боксом
9. Характеристика набивных мячей, снарядов при занятиях боксом
10. Основы техники в боксе. Ее характеристика (степень освоения, эффективность, разнообразие)
11. Биомеханика техники бокса
12. Активность в технике бокса
13. Техника прямых ударов в боксе
14. Техника боковых ударов в боксе
15. Техника ударов снизу в боксе
16. Техника повторных ударов, ударов ногами в боксе
17. Техника двойных ударов в боксе
18. Техника серийных ударов в боксе
19. Нестандартные положения в боксе. Техника ударов
20. Техника однотипных ударов в боксе
21. Обучение технике двойных ударов в боксе
22. Обучение технике серийных ударов в боксе
23. Защиты в боксе
24. Требования к защите, классификация защит
25. Техника защит руками, защиты туловищем, разрыв дистанции
26. Основные положения тактики бокса
27. Тактика турнира, раунда, тактика ведения боя
28. Психологическая подготовка боксера
29. Волевая подготовка боксера
30. Способы воздействия на психику спортсмена

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

) Основная литература:

1. Бокс. Теория и методика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / под. ред. Ю.А. Шулики, А.А. Лаврова. - М.: Сов. спорт; [Краснодар]: [Неоглори], 2009. - 766 с.: ил., табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/195571.pdf
2. Теория и методика бокса : [учебник] : рек. к изд. эмс ИС и ФВ ФГБОУ ВО РУС "ГЦОЛИФК" / С.С. Горбачев [и др.]. - М.: [Сов. спорт], 2023. - 259 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/355128.pdf

3. Денисов, Б. Техника - основа мастерства в боксе. - М.: ФиС, 1957. - 270 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18278&DocQuerID=11694861&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228

5. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг : Обучение и тренировка : учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу : рек. Федерация Бокса России и Казахстана, Федерация кикбоксинга Казахстана : рек. к изд. Учен. Советов Казах. акад. спорта и туризма / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. - М.: ИНСАН, 2012. - 527 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=217991&DocQuerID=11694863&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) дополнительная литература:

1. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров : учеб.-метод. пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В.И. Филимонов ; Федерация бокса России. - М.: ИНСАН, 2009. - 479 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242682&DocQuerID=11694863&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Буте Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка боксера : [Пособие для тренеров]. - М.: ФиС, 1967. - 69 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=8201&DocQuerID=11694865&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Джероян Георгий Ованесович. - М.: ФиС, 1970. - 110 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=18575&DocQuerID=11694866&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Джероян, Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. Джероян, Н. Худадов. - М.: ФиС, 1971. - 149 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18573&DocQuerID=11694866&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Казаков, М.Б. Врачебный контроль в боксе / Казаков Марк Борисович. - М.: ФиС, 1957. - 160 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=25537&DocQuerID=11694868&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / Клевенко Владимир Михайлович. - М.: ФиС, 1968. - 95 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=27621&DocQuerID=11694869&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Никифоров, Ю.Б. Построение и планирование тренировки в боксе [Электронный ресурс] / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов. - М.: ФиС, 1978. - 216 с.: граф. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=44888&DocQuerID=11694872&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Огуренков, Е. Ближний бой в боксе. - М.: ФиС, 1959. - 211 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=46153&DocQuerID=11694873&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Огуренков, В.И. Левша в боксе / Огуренков Виктор Иванович. - М.: ФиС, 1959. - 136 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=46151&DocQuerID=11694874&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Попов, Ю.А. Физические упражнения как одно из средств оздоровления человека [Электронный ресурс] : метод. пособие / Ю.А. Попов .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 98 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682405

11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 1982. - 280 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=47281&DocQuerID=11694876&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Щитов, В. Бокс : Техника боя / Валерий Щитов. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 460 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=162732&DocQuerID=11694877&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».
3. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. https://litlife.club/books/311701/read

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация тяжелой атлетики России (https://rfwf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Федерация тяжелой атлетики России. База данных членов сборной команды России (https://rfwf.ru/team/).

Федерация тяжелой атлетики России. База данных нормативных документов (https://rfwf.ru/federation/docs/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»

б) мячи.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю)* «Бокс» *для обучающихся 2 курса,* по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес 1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальноек ол-во баллов
3 семестр			
1	*Выступление на семинаре по теме «Техника безопасности»*	*2 неделя*	*10*
2	*Сообщение по теме «Инвентарь при занятиях боксом*	*3*	*10*
3	*Опрос по теме «Техника бокса)*	*4*	*10*
4	*Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя*	*5*	*10*
5	*Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»*	*2*	*10*
6	*Выполнение практического задания № 2 по разделу «Оценка технической подготовленности»*	*7*	*10*
7	*Реферат по теме «Психологическая подготовка боксера*	*9*	*10*
8	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачет		***20***
	Итого:		***100 баллов***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «Тактика»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Оценка технической подготовленности»*	*10*
3	*Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом*	*5*
4	*Написание реферата по теме «Техника бокса»*	*15*
5	*Опрос по теме пропущенного занятия*	*10*

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.02.13 – Бокс»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет (82 часа).

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *3*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** «Физическая культура. Бокс»

Целью курса «Физическая культура. Бокс» является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	**3**	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	**3**	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	**3**	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**3**	

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину	3		1	1		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России	3			1		
1.3	Техника безопасности	3		2	2		
	Оказание первой помощи	3			2		
	Профилактика травм	3			2		
2.1	Одежда боксера	3		1	1		
2.2	Аксессуары	3			1		
2.3	Инвентарь	3			1		
3.1	Мешки	3			1		
3.2	Выбор мешков	3			1		
4.1	Основы техники в боксе	3	1	2	2		
4.2	Техника прямых ударов	3			2		
4.3	Техника боковых ударов	3			2		
4.4	Техника ударов снизу	3			2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами	3		1	2		
4.6	Техника двойных ударов	3		2	2		
4.7	Техника серийных ударов	3			3		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений	3		2	3		
4.9	Техника однотипных ударов	3			2		
5.1	Обучение технике	3		2	2		

	двойных ударов						
5.2	Обучение технике серийных ударов	3			3		
6.2.1	Защиты	3	0,5	2	2		
6.4.1	Техника защит	3			2		
6.4.2	Техника защит руками	3			2		
7.1	Техника защит туловищем	3			2		
9.1	Тактика	3		2	3		
9.2	Тактика турнира	3			3		
9.3	Тактика раунда	3			3		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	Всего за 3 семестр:	**82**	**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Б1.В.ДВ.02.14 Функциональное многоборье»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Скотников Виталий Федорович, к.п.н., профессор, заведующий кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Функциональное многоборье» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (функциональной подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Функциональное многоборье» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя (сопутствуя) освоению таких дисциплин (практик) как «Спортивно-физкультурное совершенствование, «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», тренерская практика.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарског	Самостоятел ная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки	3	1	-	20		**зачет**
2	Раздел 2: Средства и методы тренировки в функциональном многоборье		1	18	42		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Силовая подготовка (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. История функционального многоборья. Кроссфит и функциональное многоборье.
2. Приниципы и закономерности функциональной тренировки.
3. Направления функциональной тренировки.

4. Классификация средств функционального многоборья.

5. Контроль и самооценка уровня подготовленности при занятиях функциональным многоборьем.

6. Использование подручных средств и нестандартных отягощений при занятиях функциональным многоборьем.

7. Методы тренировки в функциональном многоборье.

8. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по функциональному многоборью.

9. Правила безопасности при выполнении упражнений функционального многоборья.

10. Правила поведения в зале функционального многоборья.

11. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.

12. Функциональное многоборье в домашних условиях.

13. Функциональное многоборье в фитнесе.

14. Тренировка по функциональному многоборью к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

15. Упражнения в сопротивлении партнера на занятиях по функциональному многоборью

16. Силовые упражнения функционального многоборья.

17. Гимнастические упражнения функционального многоборья.

18. Циклические упражнения функционального многоборья.

19. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение функционального многоборья.

20. Страховка и самостраховка на занятиях по функциональному многоборью.

21. Техника упражнений функционального многоборья.

22. Комплексы функционального многоборья.

23. Методические приемы на занятиях по функциональному многоборью.

24. Функциональному многоборье в спорте.

25. Функциональное многоборье в системе физического воспитания.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Актуальные вопросы теории и методики функционального многоборья [Электронный ресурс] : доп. проф. прогр. повышения квалификации : категория слушателей: тренер, тренер-преподаватель : уровень квалификации 5 - 6 : объем часов 72 : форма и орг. обучения - оч. : утв. и рек. Межинститут.советом ФГБОУ ВО

"РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/290158.doc

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215692&DocQuerID=11695537&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . https://lib.rucont.ru/efd/641135/info
4. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314089&DocQuerID=11695539&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=314090&DocQuerID=11695539&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215210&DocQuerID=11695547&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51. *URL :* HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/10-152-2017/p47-51.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=278153&DocQuerID=11695546&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика: (методика силовой подгот.): учеб. пособие / Д.А. Зинкевич; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256309&DocQuerID=11695548&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в паурлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=164399&DocQuerID=11695555&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=316368&DocQuerID=11695556&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
6. Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=279170&DocQuerID=11695558&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
7. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=190390&DocQuerID=11695560&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
2. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
3. www.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);
4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
5. https://web.archive.org/web/20160309094913/http://www.olympsport.ru/index.htm – Официальный сайт журнала «Олимп»;
6. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
7. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация самбо (https://sambo.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация самбо. База данных нормативных документов (https://sambo.ru/documents/).

Международная федерация самбо. База данных спортсменов (https://live.sambo.sport/competitors).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) Функциональное многоборье* для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1.	*Посещение занятий*	*1-17 недели*	*10*
2.	*Ведение дневника занятий, анализ результатов тестирования индивидуальной подготовленности в течении занятий по дисциплине*	*1-17 недели*	*10*
3.	*Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела*	*5-6 недели*	*10*
4.	*Выполнение контрольного упражнения с отягощениями (оценка технического исполнения)*	*7-10 недели*	*10*
6.	*Выполнение комплекса упражнений на количество повторений за 2 минуты*	*13-14 недели*	*15*
7.	*Выполнение комплекса упражнений на время*	*15-16 недели*	*15*
8.	*Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и функциональному многоборью (5 упражнений на выбор)*	*17 неделя*	*15*
	Зачёт	*18 неделя*	***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по функциональному многоборью. Страховка и самостраховка на занятиях по функциональному многоборью»/пропущенной по уважительной причине теме занятия*	*10*
2	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Функциональное многоборье в системе физического воспитания Российской федерации»*	*15*
3	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки»*	*15*
4	*Написание реферата и подготовка презентации по теме «Функциональная тренировка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Б1.В.ДВ.02.14 Функциональное многоборь»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

2. Семестр освоения дисциплины (модуля): *3 семестр*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*1*
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*1*
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*1*

3. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки	3	1	-	20		**зачет**
2	Раздел 2: Средства и методы тренировки в функциональном многоборье		1	18	42		
Итого часов: 82			**2**	**18**	**62**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Б. А. Яковлев - к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта РУС ГЦОЛИФК
Н. Б. Яковлева – преподаватель кафедры ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта РУС ГЦОЛИФК

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины универсальных компетенций;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02.15. Мини-гольф» относится к блоку Б1.В.ДВ.02. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Данная дисциплина входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: История физической культуры и спорта, Анатомия человека, Физиология человека, Спортивная биомеханика, Педагогика физической культуры и спорта и др. Дисциплина предшествует прохождению педагогической, тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением универсальной компетенцией с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся мини-гольфом. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования в процессе подготовки игрока в мини-гольф, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	
1	2	3	4
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*3*	-
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*3*	-
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*3*	-
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*3*	-

5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических час**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского ----	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России	3					
1.1	Введение в дисциплину	3	**1**		**4**		
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	3			**4**		
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	3			**4**		
1.4.	Техника безопасности	3		**2**	**4**		
2.	Правила и этикет	3					
2.1.	Основные правила игры	3		**2**	**4**		
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	3			**4**		
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары	3					
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	3		**2**	**4**		
3.2	Аксессуары	3			**4**		
3.3	Инвентарь	3			**4**		
3.3.1	Клюшки	3					
3.3.2	Мячи	3					
4.	Техника игровых действий в мини-гольфе	3					
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий	3	**1**	**2**	**6**		
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	3		**2**	**4**		
4.3.	Обучение игровым	3		**2**	**4**		

	действиям в мини-гольфе						
5.	Тактика прохождения площадок	3		**2**	**4**		
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	3		**2**	**4**		
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу	3		**2**	**4**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Контрольные вопросы к зачету по дисциплине: «Мини-гольф»

1. Мини-гольф как вид спорта и спортивная дисциплина.
2. Техника безопасности и правила оказания первой медицинской помощи. 3. История мини-гольфа. Образование Международной федерации мини-гольфа. Эволюция конструкции полей для мини-гольфа.
4. Крупнейшие международные и российские турниры по мини-гольфу.
5. Требования ЕВСК к выполнению квалификационных норм игроков в мини-гольф.
6. Различные типы стандартных мини-гольф полей для спортивного мини-гольфа. Сертификация полей. Размеры площадок и лунок.
7. Спортивные секции мини-гольфа в ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. 8. Мини-гольф как вид активного отдыха.

9. Правила мини-гольфа. Требования к клюшкам и мячам. Лицензирование

мячей.

10. Совершение игровых действий. Установка мяча. Правила совершения ударов.
11. Правила счета ударов. Игра на счет ударов и матчевая игра (на счет выигранных дорожек). Равенство результатов. Переигровка.
12. Правила записи счета. Счетная карточка. Обязательные сведения и графы на счетной карточке. Правила фиксации счета в зависимости от количества игроков в группе.
13. Терминология в мини-гольфе. Основные определения и понятия.
14. Возрастные категории. Правила объединения категорий в зависимости от количестваучастников. Командные соревнования. Соревнования клубных команд.
15. Характеристики клюшек для мини-гольфа и их конструктивные особенности.
16. Математический и физический маятники. Аналогия движения клюшки в мини-гольфе с движением физического маятника. Математическая модель игровых действий.
17. Мячи для мини-гольфа. Параметры мячей для мини-гольфа.
18. Шероховатость поверхности мяча. Масса мяча. Жесткость мяча. Отскок мяча. Диаметр мяча. Их влияние на дальность качения мяча.
19. Приспособления и устройства используемые при игре. Использование вспомогательных устройств. Устройства, облегчающие прицеливание.
20. Устройства нагрева (охлаждения) мячей. Схемы и письменные записи. Защита от ветра. Термометры, хронометры, дальномеры, зонты.
21. Выбор и подготовка мячей для игры. Нагрев и охлаждение. Специальные устройства и приспособления для сохранения желаемых параметров мячей.
22. Техника выполнения ударов в мини-гольфе. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе.
23. Факторы, определяющие траекторию мяча. Подготовка к удару. Стойка

игрока. Прицеливание.

24. Различные способы хвата клюшки, позиции для правшей и левшей. Субъективная величина усилий при удержании клюшки.
25. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе. Звенья тела, участвующие в движении. Кинематическая цепь звеньев тела, вовлекаемых в движение.
26. Проприорецептивные ощущения величины угла отведения клюшки при замахе. Субъективные ощущения начальной скорости мяча по величине и направлению.
27. Контроль направления. Контроль дистанции. Типичные ошибки и их исправление.
28. Обучение игровым действиям в мини-гольфе. Целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный метод обучения движениям. Метод сопряженного воздействия.
29. Эффективность расчленено-конструктивного метода. Исходный двигательный опыт и врожденная предрасположенность к усвоению новых движений.
30. Закономерности образования двигательного навыка. Кинестезия игрового действия в мини-гольфе.
31. Использование ограничителей движения и фиксаторов внимания при обучении игровым действиям в гольфе. Статистический анализ эффективности игровых действий.
32. Тактика в мини-гольфе. Особенности тактики игры на мини-гольф полях с различным покрытием (бетонным, фетровым, этернитовым, искусственной травой).
33. Особенности тактики игры в формате строук плей. Особенности тактики игры в формате матч плей.
34. Особенности тактики игры в командных соревнованиях.
35. Этикет и правила безопасности.
36. Организация и проведение соревнований.
37. Федерации, ассоциации, мини-гольф клубы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. От игры к ГТО [Электронный ресурс] : учеб. пособие : направление подгот. 49.03.01, 44.03.01 : квалификация выпускника - бакалавр : форма обучения: оч., заоч. : рек. Эмс Гуманитар. ин-та РГУФКСМиТ / Кузьмичева Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/352249.doc

2. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=217569&DocQuerID=11695568&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=232680&DocQuerID=11695569&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Корольков А.Н. История гольфа [Электронный ресурс] : учеб. пособие по теории и методике гольфа : направление подгот. 034300.62 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Корольков А.Н., Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=239634&DocQuerID=11695571&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Яковлев Б.А. Мини-гольф : учеб. пособие по дисциплине "Физ. культура (мини-гольф)" : направление подгот. 44.03.01, 49.03.01 : профили подгот.: "Физ. культура", "Спортив. подгот." : [рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Б.А. Яковлев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 199 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=248604&DocQuerID=11695572&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б)Дополнительная литература:

1.Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=225171&DocQuerID=11695573&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2.Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе : монография / Алексей Корольков. - [Б. м.]: LAP LAMBERT Acfdemic Publishing, [2013?]. - 167 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=212369&DocQuerID=11695574&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3.Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченов. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=235792&DocQuerID=11695576&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4.Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=203540&DocQuerID=11695577&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5.Яковлев Б.А. Физическая культура (мини-гольф) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 050100.62, 034300.62 : утв. на заседании ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=239636&DocQuerID=11695578&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6.Яковлев Б.А. Теория и методика избранного вида спорта (гольф) [Электронный ресурс] : слов. по дисциплине для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению подгот. : утв. ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. учреждения "Рос. гос.ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики гольфа 49.03.01. - М., 2015 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=246173&DocQuerID=11695579&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.rusminigolf.ru – Российский мини-гольф - Russian Minigolf - Все о мини-гольфе в России и в мире
2. www.golf.ru - ГОЛЬФ.РУ: Сайт №1 о гольфе в России

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Ассоциация гольфа России https://rusgolf.ru/ru

Международная федерация гольфа https://www.igfgolf.org/

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

– 50 комплектов клюшек и бэгов;

– лаборатория клаб-
фиттинга; – 1000 мячей;
– 2 гольф-симулятора;

– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
– анализатор патта;

– универсальный психодиагностический
комплекс; – видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
– компьютер офисный;

– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI
1556; – принтер HP LaserJet 1320;
– принтер HP LaserJet
1320; – сканер EPSON
2480;
– копировальный аппарат Canon MF 4150;

– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
– стационарный компьютер (монитор 17", системный
блок); – паттинг-грин;
– паттинг-дорожка.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф ***для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки*** **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная форма обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме* Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	4 неделя	*10*
2	*Выступление на семинаре* «Правила и этикет»	7 неделя	*10*
3	*Написание реферата по разделу* «Инвентарь, оборудование и аксессуары»	10 неделя	*10*
4	*Выполнение практического задания* Основы техники в мини-гольфе»	14 неделя	*10*
5	*Презентация по разделу* Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	18 неделя	*10*
6	*Выступление на семинаре по разделу* «Организация и проведение соревнований по мини-гольфу»	В течение семестра	*10*
7	Посещение занятий	В течение семестра	20
8	Зачет		20
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме* Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	10
2	*Выступление на семинаре «*Правила и этикет»	10
3	*Написание реферата по разделу* «Инвентарь, оборудование и аксессуары»	10
4	*Выполнение практического задания* Основы техники в мини-гольфе»	10
5	*Презентация по разделу* Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 3**.

3. Цель освоения дисциплины:

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины универсальных компетенций;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*3*	-
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*3*	-
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*3*	-
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*3*	-

4. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических час**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России	3					
1.1	Введение в дисциплину	3	**1**		**4**		
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	3			**4**		
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	3			**4**		
1.4.	Техника безопасности	3		**2**	**4**		
2.	Правила и этикет	3					
2.1.	Основные правила игры	3		**2**	**4**		
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	3			**4**		
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары	3					
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	3		**2**	**4**		
3.2	Аксессуары	3			**4**		
3.3	Инвентарь	3			**4**		
3.3.1	Клюшки	3					
3.3.2	Мячи	3					
4.	Техника игровых действий в	3					

	мини-гольфе						
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий	3	**1**	**2**	**6**		
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	3		**2**	**4**		
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе	3		**2**	**4**		
5.	Тактика прохождения площадок	3		**2**	**4**		
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	3		**2**	**4**		
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу	3		**2**	**4**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.16 Фитнес-аэробика»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Ростовцева Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры Теории и методики гимнастики

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины **Б1.В.ДВ.02.16 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту Фитнес-аэробика,** соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-аэробика для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Данная дисциплина реализуется частично в форме практической подготовки

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) **«Б1.В.ДВ.02.16 Фитнес-аэробика»**, являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирована на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	3
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	3
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	3
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы).	**3**	**2**		**14**		
2	Методика проведения урока аэробики	**3**		**6**	**16**		
3	Групповые программы на силу, психорегулирующие программы	**3**		**6**	**16**		
4	Организационно-методические формы проведения занятий	**3**		**6**	**16**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**	**зачет**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Оздоровительная Фитнес-аэробика как массовое направление физического воспитания. Задачи, виды и средства оздоровительного направления Фитнес-аэробика.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Терминология в Фитнес-аэробике.
4. Классификация различных видов базовых групповых программ.
5. Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).
6. Место упражнений на растягивание в силовых программах.
7. Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.
8. Степ-аэробика. Общая характеристика.
9. Структура урока аэробики. Особенности организации и методика проведения отдельных частей урока.
10. Основные виды групповых силовых программ в Фитнес-аэробике.
11. Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном Фитнес-аэробике.
12. Правила безопасности проведения занятий Фитнес-аэробикаом.
13. Характеристика силовой тренировки с использование малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).
14. Значение и особенности использования музыкального сопровождения в Фитнес-аэробике.
15. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.
16. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.
17. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.
18. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробики с помощью различной хореографии.
19. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.

20. Вербальные команды и специфическая жестикуляция преподавателя оздоровительной аэробики.

21. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.

22. Контроль физического состояния занимающихся.

23. Методика удержания занимающихся в группе.

24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

Примерные темы рефератов

1. Развитие Фитнес-аэробики: исторический аспект.

2. Кондиционная гимнастика: её место в системе оздоровительных видов гимнастики и Фитнес-аэробике.

3. Технология различных видов Фитнес-аэробики:

- классическая аэробика,
- степ-аэробика,
- фит-бол аэробика,
- аэробика на велотренажёрах;
- с элементами восточных видов единоборства;
- йога;
- силовые виды Фитнес-аэробики;
- система Пилатес и др.
- координационная гимнастика.

4. Возрастные особенности проведения занятий Фитнес-аэробикой.

5. Физиологические аспекты занятий Фитнес-аэробикой.

6. Психологические аспекты занятий Фитнес-аэробикой.

7. Реабилитационная Фитнес-аэробика.

8. Разработка и научное обоснование новых видов оздоровительной Фитнес-аэробики.

9. Спортивные виды Фитнес-аэробики.

10. Воздействие занятий аэробикой на занимающихся разного возраста и состояния здоровья

11. Музыкальное обеспечение занятий аэробикой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведений физ. культуры : направление 521900 : специальности 022300 : рек. Гос. ком. по физ. культуре, спорту и туризму / ред. Мякинченко Е.Б., Шестаков М.П. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 303 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Scan/106819.pdf
2. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Сов. спорт, 2021. Т. 1: Теория и методика. - 229 с.: рис. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341428.pdf
3. Лисицкая, Т.С. Аэробика : [в 2 т.] / Татьяна Лисицкая, Лариса Сиднева. - М.: Сов. спорт, 2021. Т. 2: Частные методики. - 215 с. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/341429.pdf
4. Андреенко, Т.А. Организация занятий по оздоровительной Фитнес-аэробика-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреенко, Е.Г. Ткачева, Е.А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 2. - С. 79 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=252105&DocQuerID=11695606&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
5. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы развития туризма, рекреации и фитнеса : материалы межкаф. конф., 28-29 марта 2016 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 76-80. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=281289&DocQuerID=11695607&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Оздоровительная аэробика и методика преподавания [Электронный ресурс] : учеб. пособие : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Ростовцева М.Ю. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2017. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=281638&DocQuerID=11695608&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Крючек, Е.С. Аэробика : содерж. и методика оздоровит. занятий / Крючек Е.С. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2001. - 61 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=103182&DocQuerID=11695610&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ / М.Ю. Ростовцева // Международ. науч.-практ. конф. "Фитнес 2007", 14 - 16 нояб. 2007 г. / сост. Т.С. Лисицкая ; науч. ред. Ю.К. Гавердовский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2007. - Тетр. вторая. - С. 60-62. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=200497&DocQuerID=11695611&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Медведева, О.А. Аэробика для студентов : метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 : доп. УМО по направлениям пед. образования / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. - М.: ИНСАН, 2009. - 143 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201602&DocQuerID=11695613&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры/под ред.Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс, 2006.-303с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=46813&DocQuerID=11695612&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
9. Ростовцева, М.Ю. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : утв. эксперт. учеб.-метод. советом ИФКСиФ РГУФКСиТ / [Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 11 с.: табл http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187756&DocQuerID=11695616&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
10. Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики : прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС для специальности 032101 / [под ред. М.Ю. Ростовцевой] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 88 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=163131&DocQuerID=11695617&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

www.jv.ru – сайт телеканала «Живи», велнес-портал в России;

JustSport.info – сайт о Фитнес-аэробике и бодибилдинге;

http://wefit.ru/ - Фитнес-аэробика сайт о здоровье;

http://www.edu.ru/ - Российское образование. Федеральный образовательный портал.

www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Федерация фитнес-аэробики России
(https://ffarsport.ru/)
Международная федерация фитнес-аэробики
(https://fisafaustralia.com.au/)
Международная федерация спортивной йоги
(https://www.internationalyogafederation.net/)

Официальное опубликование правовых актов
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212140006?ysclid=lrt3535v91495714766

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Федерация фитнес-аэробики России
База данных нормативных документов
(https://ffarsport.ru/documents)
Федерация спортивной йоги России

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Спортивный зал для проведения занятий по гимнастике, аэробике и акробатике, с помещениями для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и инвентаря.
4. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Фитнес-аэробика» для обучающихся тренерского факультета ___2__курса,

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: _3__ семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Контрольный опрос обучающихся по теме «Общие основы оздоровительной Фитнес-аэробики»	3 неделя	15
2	Контрольная работа по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики»	6 неделя	15
3	Практическое задание №1 по теме «Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций»	7 неделя	25
4	Практическое задание №2 по теме «Методические приемы по обучению и управлению группой»	8 неделя	25
	Зачёт		20
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Проведение урока по оздоровительной Фитнес-аэробике	25
2	Проведение персональной тренировки по выбранной направленности	25
3	Презентация по теме «Классификация и терминология базовых	*15*
	элементов классической аэробики»	

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.16 Фитнес-аэробика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 3**

Цель освоения дисциплины: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-аэробика для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения** *(1 поток)*	**Очная форма обучения** *(2 поток)*	**Очная форма обучения** *(3 поток)*
1	**2**	**3**	**4**	**5**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**3**	**3**	**3**
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни			
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			

1. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы).	**3**	**2**		**14**		
2	Методика проведения урока аэробики	**3**		**6**	**16**		
3	Групповые программы на силу, психорегулирующие программы	**3**		**6**	**16**		
4	Организационно-методические формы проведения занятий	**3**		**6**	**16**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**	**зачет**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.17 Подготовка к сдаче норм ГТО»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Кетлерова Евгения Святославна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Подготовка к сдаче норм ГТО» является: формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина является элективной дисциплиной и относится к вариативной части ООП (ОПОП). Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: анатомия и физиология человека, легкая атлетика, лыжные гонки, тяжелоатлетические виды спорта, туризм, плавание, история физической культуры и спорта. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	3	

	полноценной социальной и профессиональной деятельности *Индикатор знаний (знает):*		
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.		
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельна	Контроль	
1	**Модуль 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**	**3**					
1.1.	История возникновения и развития ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО.		**2**		**2**		
2	**Модуль 2. Подготовка к сдаче норм ГТО**	**3**					
2.1	Планирование подготовки к выполнению нормативов ВФСК			**2**	**12**		

	ГТО в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся.						
2.2.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей.			**10**	**12**		
2.3.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития выносливости.			**2**	**12**		
2.4.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития силовых способностей.			**2**	**12**		
2.5.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.			**2**	**12**		
Итого: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы для зачета

1. История возникновения и развития ВФСК ГТО. Задачи ВФСК ГТО.

2. Основные нормативно-правовые акты, регламентирующие внедрение ВФСК ГТО.

3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

4. Порядок организации тестирования качества силы. Физические упражнения для подготовки к сдаче подтягиваний и сгибаний разгибаний рук в упоре лежа.

5. Тестирование качества быстроты (скоростные возможности). Физические упражнения для совершенствования бега на 30, 60, 100 м. Правила техники безопасности.

6. Порядок организации тестирования качества гибкость. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

7. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

8. Порядок организации тестирования координационных способностей. Физические упражнения для развития координационных способностей, разновидности челночного бега.

9. Порядок организации тестирования выносливости. Методика подготовки к сдаче норматива на выносливость. Контроль ЧСС в тренировочном процессе.

10. Техника безопасности организации тренировочного процесса по подготовке к сдаче норм ГТО в условиях парковых зон, клубов по месту жительства, в образовательных организациях.

11. Средства самоконтроля и контроля самочувствия занимающихся, средства профилактики переутомления.

12.Содержание нормативных требований 6 ступени ГТО для мужчин и женщин

13. Дать характеристику основных упражнений включенных в комплекс ГТО и основные требования к их выполнению.

14. Основные требования к технике выполнения упражнений комплекса ГТО.

15. Основные правила использования спортивного инвентаря и эксплуатации оборудования, используемого при сдаче норм ГТО.

16. Правила техники безопасности при выполнении одного из контрольных испытаний комплекса ГТО.

Контрольные задания:

1. Демонстрация техники выполнения одного из упражнений ВФСК ГТО.

2. Оценить уровень физической подготовленности на основе пройденного тестирования.

3.Интерпретировать ход подготовки и сдачу контрольных испытаний на основе дневника самоконтроля

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. От игры к ГТО [Электронный ресурс] : учеб. пособие : направление подгот. 49.03.01, 44.03.01 : квалификация выпускника - бакалавр : форма обучения: оч., заоч. : рек. Эмс Гуманитар. ин-та РГУФКСМиТ / Кузьмичева Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/352249.doc
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) : док. и метод. материалы / [под общ. ред. В.Л. Мутко] ; [авт.-сост.: Н.В. Паршикова [и др.]] ; М-во спорта РФ. - 2-е изд., с изм. и доп. - М.: Спорт, 2016. - 207 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253350&DocQuerID=11695630&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Левушкин С.П. Физическое состояние студентов и совершенствование их подготовки к реализации физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне": Монография / С.П. Левушкин, А.В. Мещеряков. - М.: ОнтоПринт, 2018. - 182 с http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=307041&DocQuerID=11695632&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
4. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под

ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=187445&DocQuerID=9770930&DocTypID=1&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Подготовка специалистов для проведения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" [Электронный ресурс] : доп. проф. прогр. : категория слушателей: спортив. судьи 1 и всерос. категорий, рук. центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) вфск гто, рук. орг., наделен. полномочиями регион. оператора по внедрению комплекса гто : уровень квалификации: 5 - 7 : объем часов: 36 : форма и орг. обучения - оч. : утв. и рек. Межинститут. эмс ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Зеличенок И.Б., Черкашин А.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики легкой атлетики. - М., 2016. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269371&DocQuerID=11695641&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Сысоев, Ю.В. Воспитание готовности к труду и обороне от древней Греции до современной России / Сысоев Ю.В., Жеребенков В.А., Сысоева Е.Ю.; Моск. пед. гос. ун-т, Междунар. фонд "Знамя победы". - Смоленск: [Смядынь], 2018. - 112 с.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=286166&DocQuerID=11695642&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. -

Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11695643&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251780&DocQuerID=11695644&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://www.gto.ru - официальный интернет-портал ВФСК «Готов к труду и обороне»

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/gto/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Подготовка к сдаче норм ГТО» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики им. Н.Г. Озолина
Сроки изучения дисциплины: 3 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
	Посещение занятий	*В течение всего семестра*	*20*
	Выступление на тему: «Методика подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО»	*3 неделя*	*5*
	Ведение дневника самоконтроля при подготовке к сдаче норм ГТО	*В течение всего семестра*	*5*
	Проведение практического занятия по обучению одному из нормативов (тестов) по выбору.	*В течение всего семестра*	*10*
	Написание и защита реферата по теме «Техника безопасности организации тренировочного процесса по подготовке к сдаче норм ГТО в условиях парковых зон, клубов по месту жительства, в образовательных организациях»	*5 неделя*	*5*
	Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень)	*6 -10 недели*	*35*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Написание реферата по теме: «Значение самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом»	*10*
2	Написание реферата по теме: «Проблемы и противоречия, связанные с актуальным возвращением и значимостью ВФСК ГТО. Анализ результатов выполнения норм ГТО по субъектам РФ за последние годы».	*10*
3	Написание реферата по теме: «Мотивация - эффективный способ выполнения нормативов комплекса ГТО».	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале	F	E	D	C	B	A
ECTS						

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.17 Подготовка к сдаче норм ГТО»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет **0** зачетных единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 3 семестр

3. Цель освоения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности *Индикатор знаний (знает):*	3	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.		
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.		
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по
			Занятия лекц	Занятия семин	Самостоятельн	Контроль	
1	**Модуль 1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**	**3**					
1.1.	История возникновения и развития ВФСК ГТО. Организация и проведение тестирования населения в соответствии с государственными требованиями ВФСК ГТО.		**2**		**2**		
2	**Модуль 2. Подготовка к сдаче норм ГТО**	**3**					
2.1	Планирование подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития занимающихся.			**2**	**12**		
2.2.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития скоростных и скоростно-силовых способностей.			**10**	**12**		
2.3.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития выносливости.			**2**	**12**		
2.4.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития силовых способностей.			**2**	**12**		
2.5.	Методика подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО по определению уровня развития координационных способностей и гибкости.			**2**	**12**		
Итого: 82			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.18 Фехтование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Рыжкова Л.Г. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Мовшович А.Д. – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Моисеев А.Б. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Сидорова В.В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фехтование» является: изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

Дисциплина «Фехтование» реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Фехтование» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины *«Фехтование»* формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной***	*3*

	социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	3	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях			2	6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			4	6		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		

6.	Выбор боевых действий для применения в схватках			2	8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			2	8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики			2	8		
9.	Управление боевой практикой			2	8		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения

Вопросы для устного ответа:

1. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Нормы здорового образа жизни и правила их соблюдения.
3. Основной личный инвентарь и правила его использования на занятиях по фехтованию.
4. Перечень электрооборудования фехтовальной дорожки и его назначение.
5. Правила безопасного ношения спортивного оружия вне поля боя.
6. Устройство электрифицированного оборудования.
7. Основные требования к оружию в спортивном фехтовании.
8. Правила безопасного поведения в спортивном зале во время занятий по фехтованию.
9. Правила техники безопасности и условия их реализации.
10. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами фехтования
11. Основные положения и движения оружием в фехтовании на рапирах.
12. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на рапирах.

13. Тактическое назначение и ситуации для применения действий разведки и маскировки, вызовов и помех в фехтовании на рапирах.

14. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на рапирах

15. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на саблях.

16. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на саблях.

17. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на саблях.

18. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения в фехтовании на шпагах.

19. Разновидности подготавливающих действий и ситуаций для их применения в фехтовании на шпагах.

20. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики в фехтовании на шпагах.

21. Основные требования к технике передвижений.

22. Комбинации приемов передвижений.

23. Модели ведения тренировочных боев.

Контрольные задания:

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2. Сборка электрооборудования фехтовальной дорожки, основные неисправности электрооборудования и пути их устранения

3. Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении фехтовальных упражнений.

4. Применение основных боевых действий в условиях фехтовального поединка.

5. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами фехтования.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Фехтование»

а) Основная литература

1. Начальное обучение в видах спортивного фехтования [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ / Тышлер Д.А. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/253316.doc
2. Рыжкова, Л.Г. Фехтование в современном пятиборье [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ / Рыжкова Л.Г., Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта РФ, Федер.

гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики фехтования, соврем. пятиборья, восточ. боевых искусств. - М., 2020. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/346157.doc

3. Начальное обучение в видах спортивного фехтования [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ / Тышлер Д.А. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=256316&DocQuerID=11695664&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 46 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586375

б) Дополнительная литература

1. Фехтование [Электронный ресурс] : программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2004. – 70 с. – (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). – ISBN 5-85009-915-8. – ISBN 978-5-85009-915-8. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293650.

2. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=55823&DocQuerID=11695668&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Tyshler, G. Training of a Champion : Fencing. Фехтование. Esqrima. Fechten. Escrima = Тренировка чемпиона : Фехтование / G. Tjshler, Y. Bychkov, D. Tyshler = Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. - М.: Олимпия Пресс: Терра спорт, 2006. - 231 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=202642&DocQuerID=11695669&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Тышлер, Д.А. Фехтование : техн.-такт. и функцион. тренировка / Д.А. Тышлер, Л.Г. Рыжкова. - М.: Акад. Проект, 2010. - 183 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188132&DocQuerID=11695671&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Тышлер, Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Акад. Проект, 2007. - 232 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=156661&DocQuerID=11695671&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Тышлер, Д.А. Фехтование на саблях : Техника. Тактика. Обучение. Тренировка / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Акад. Проект, 2007. - 180 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=160681&DocQuerID=11695671&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

Тышлер, Д.А. Фехтование : Нач. обучение. Техн.-такт. приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Акад. Проект, 2010. - 133 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188186&DocQuerID=11695671&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. https://mosfencing.ru/ Федерация фехтования города Москвы — Сайт Федерации фехтования города Москвы

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация фехтования России (https://www.rusfencing.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация фехтования России. База данных нормативных документов (https://www.rusfencing.ru/docs_main.php).

Международная федерация фехтования. База данных спортсменов (https://fie.org/athletes).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов

4.1.Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.2.Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на рапирах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.3 .Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.4 .Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.5 .Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на саблях / Техническая и тактическая тренировка // Видео фильм DVD (26 мин), 1991.

4.6 .Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.

5. Тренажер Тышлера
6. Фехтовальный тренажер ФТ-1
7. Специализированный фехтовальный зал.
8. Спортивный инвентарь:

- фехтовальные маски;
- защитные костюмы;
- сабли спортивные;
- рапиры спортивные;
- шпаги спортивные.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Фехтование» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр(ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение занятий*	*1-18*	*10*
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования. Специальная информация в системе обучения и тренировки фехтовальщиков. 2. Системы ведения боя в различных видах фехтованиях. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага). 3. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами. Тренировка передвижений. 4. Выбор боевых действий для применения в схватках. Тактические знания в обучении фехтованию.	*1-2* *3-10* *3-10* *11-18*	*5* *5* *5* *5*

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

	Применение разновидностей подготавливающих действий. 5. Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики. Управление боевой практикой.	*11-18*	*5*
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения 2. Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения в парах 3. Применение разновидностей подготавливающих действий 4. Выбор и применение боевых действий в ходе боевой практики 5. Судейство фехтовальных поединков на различных видах оружия.	*2-10* *2-10* *11-17* *11-17* *11-18*	*10* *10* *10* *10* *10*
	Зачёт	***18***	***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.18 Фехтование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет ***82 академических часа***.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 3.

3. Целью освоения дисциплины «Фехтование» является: изучение приемов фехтования на различных видах оружия для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

4. *Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:*

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*3*
УК-7. 1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7. 2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7. 3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Краткий исторический очерк о развитии видов фехтования.	3	2		6		
2.	Системы ведения боя в различных видах фехтованиях			2	6		
3.	Состав технических приемов, разновидностей боевых действий и последовательность их освоения (рапира, сабля шпага)			4	6		
4.	Управление клинком, упражнения на мишенях и тренажерах, упражнения между партнерами			2	6		
5.	Тренировка передвижений			2	6		
6.	Выбор боевых действий для применения в схватках			2	8		
7.	Применение разновидностей подготавливающих действий			2	8		
8.	Технико-тактические приоритеты при выборе действий для тренировки и боевой практики			2	8		
9.	Управление боевой практикой			2	8		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.19 Стрелковый спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Моисеев А.Б.. - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Бородин А.Ю. – преподаватель кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «**Стрелковый спорт»** является - изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

Дисциплина «**Стрелковый спорт»** реализуется на русском языке.

Дисциплина полностью проводится в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Стрелковый спорт» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Стрелковый спорт»* формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной***	*4*

	социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта**	4					
2.	Тема 1.1 Введение в специальность		2				
3.	Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие			2	6		
4.	Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта			2	8		
5.	Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище			2			

6.	Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .			2	6		
7.	Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок			2	6		
8.	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта				8		
9.	**Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела**						
	Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела			2	6		
	Тема 2.2. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки «лежа»			2	8		
	Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			2	6		
	Модуль 3. Методика обучения						
	Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			2	8		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Содержание зачетных требований для студентов в 4 семестре очной формы обучения

Вопросы для устного ответа:

1. Способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2. Нормы здорового образа жизни и правила их соблюдения.
3. Возникновение и развитие стрелкового оружия.
4. Значение выступления российских и советских стрелков на Олимпийских играх, мировых и европейских чемпионатах для популяризации вида спорта.
5. История развития пулевой стрельбы как вида спорта.
6. Развитие пулевой стрельбы в СССР: первые спортивные секции, организации, соревнования и т.д.
7. Достижения советских и российских стрелков на крупнейших международных соревнованиях.
8. Правила поведения стрелка в тире и на стрельбище.
9. Правила поведения стрелка на линии огня.

10. Правила переноса, транспортировки оружия и обращения с ним.

11. Основные части винтовок.

12. Меры обеспечения безопасности во время тренировки и соревнований.

13. Краткая характеристика мест занятий пулевой стрельбой.

14. Спортивное оружие, используемое в пулевой стрельбе.

15. Краткая характеристика боеприпасов, используемых в пулевой стрельбе.

16. Устройство и краткая характеристика унитарного патрона.

17. Прицельные приспособления и их характеристики.

18. Элементы техники стрельбы из винтовки лёжа.

19. Экипировка стрелка (одежда, обувь, и т. д.)

20. Основные элементы техники выполнения выстрела в пулевой стрельбе.

21. Понятие о прицельном выстреле, СТП (средняя точка попадания).

22. Определение СТП, расчёт и внесение поправок.

23. Классификация оружия в соответствии с законом РФ «Об оружии».

24. Правила соревнований при выполнении винтовочных упражнений.

25. Основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности средствами стрелковых видов спорта

Контрольные задания:

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2. Подготовка оружия к выполнению выстрела, основные неисправности и пути их устранения.

3. Демонстрация основных правил техники безопасности при выполнении стрелковых упражнений.

4. Выполнение основных контрольных упражнений, в условиях приближенных к соревновательным.

5. Тестирование физической подготовленности занимающихся средствами стрелковых видов спорта

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Стрелковый спорт»

а) основная литература:

1. Шилин, Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба : учеб. пособие / Шилин Ю.Н., Насонова А.А. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201185&DocQuerID=11695806&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Шилин, Ю.Н. Спортивная стрельба из лука : Теория и методика обучения : учеб. пособие / Шилин Ю.Н., Белевич Е.Н. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 280 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201199&DocQuerID=11695806&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Володина, И.С. Система подготовки стрелков-пулевиков [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов ин-тов физ. культуры и слушателей ИПК и ППК / И.С.

Володина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики стрелкового спорта. - М., 2007. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/188701.doc

4. Астафьев, Н.В. Совершенствование техники стрельбы биатлонистов на основе использования срочной информации о процессе прицеливания, получаемой при помощи тренажеров SCATT : [учеб. пособие для использования в процессе учебы студентами, осваивающими образоват. прогр. по направлениям подгот.] 49.00.00, 49.03.01 : рек. Федер. УМО в системе ВО по укрупн. группе специальностей и направлениям подгот. при реализации основ. проф. образоват. прогр. с учетом ФГОС ВО и пример. основ. образоват. прогр. по направлению подгот. бакалавриата / Н.В. Астафьев. - М.: Сов. спорт, 2020. - 143 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/323719.pdf

б) дополнительная литература:

1. Иванова, М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н. // Теория и практика физ. культуры. - 1983. - № 12. - С. 20-21. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=132521&DocQuerID=11695813&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Средства и методы повышения концентрации внимания стрелков : Метод. рекомендации / Респ. метод. каб. - Минск: б. и., 1989. - 13 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=62493&DocQuerID=11695817&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Вайнштейн, Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1977. - 262 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=8693&DocQuerID=11695818&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Володина, И.С. Подготовка стрелка-спортсмена : учеб. пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / И.С. Володина ; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1995. - 117 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=77526&DocQuerID=11695819&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Гачечиладзе, Я.В. Физическая подготовка стрелка / Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. - М.: ДОСААФ, 1984. - 112 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=13193&DocQuerID=11695823&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Жилина, М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1986. - 104 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=21626&DocQuerID=11695824&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Иткис, М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. - М.: ДОСААФ, 1982. - 128 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=25281&DocQuerID=11695825&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра-спорт, 2000. - 118 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=81302&DocQuerID=11695827&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Корх, А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь) : Метод. разраб. для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров, ФПК преподавателей, ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. - М.: ГЦОЛИФК, 1989. - 50 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=30270&DocQuerID=11695827&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Корх, А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе. - М.: ДОСААФ, 1975. - 70 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=30272&DocQuerID=11695827&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Юрьев, А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А. Юрьев. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1973. - 431 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=75615&DocQuerID=11695832&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация практической стрельбы России (https://ipsc.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация практической стрельбы России. База данных нормативных документов (https://disk.yandex.ru/d/B9Egtwwvoxbnbw).

Международная федерация стрелкового спорта. База данных спортсменов (https://www.issf-sports.org/athletes.ashx)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированный тир и оборудование, включая инвентарь и патроны:

1. средства защиты слуха (наушники);
2. зрительные трубы;
3. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
4. пневматические спортивные винтовки калибра 4,5мм;
5. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
6. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
7. наборы мушек различных размеров;
8. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
9. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
10. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
11. стрелковые куртки;
12. ружейные ремни;
13. стрелковые винтовочные перчатки;
14. стрелковые коврики;
15. бумажные мишени;
16. стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
17. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
18. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок;
19. учебный класс,
20. тематические плакаты по стрелковому спорту;
21. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
22. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
23. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;

24. оргтехника;
25. видеоматериалы по стрелковому оружию и спорту.

Расчет потребного количества оружия и патронов.

СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ (количество на одного занимающегося в год)	
Спортивная винтовка 5,6 мм	1 шт.
Спортивная пневматическая винтовка 4.5 мм	1шт.
ПАТРОНЫ, ПУЛИ (количество на одного занимающегося на один год)	
Патроны спортивные 5,6 мм	100 шт.
Пули к пневматическому оружию 4,5 мм	50 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Стрелковый спорт» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр(ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	1-18	10
2	Контроль заданий для самостоятельной работы: 1. Стрелковое спортивное оружие. 2. История развития стрелкового спорта. 3. Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище. 4. Внутренняя и внешняя баллистика. 5. Характеристика соревновательных упражнений по пулевой стрельбе из винтовки.	 1-2 3-10 3-10 11-17 11-17	 5 5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Структура процесса обучения технике стрельбы 2. Обучение элементам техники: изготовке, управлению дыханием, прицеливанию, управлению спуском. 3. Методические приемы, приспособления, устройства и приборы, применяемые при обучении. 4. Анализ и исправление ошибок в стрельбе	 2-10 2-10 11-17 11-17	 10 10 10 10

[1]

	5. Выполнение контрольных стрелковых упражнений.	11-18	10
4	***Зачёт***	18	15
Всего:			100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.19 Стрелковый спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: **Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес**

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2023, 2024, 2025г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет ***82 академических часа***.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 4**.

3. **Цель освоения дисциплины:** изучение стрелковых видов спорта для поддержания должного уровня физической подготовленности при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*4*
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Модуль 1. Общие теоретические основы стрелкового спорта**	4					
2.	Тема 1.1 Введение в специальность		2				
3.	Тема 1.2 Стрелковое спортивное оружие			2	6		
4.	Тема 1.3 История развития стрелковых видов спорта			2	8		
5.	Тема 1.4 Меры и техника безопасности в тирах и на стрельбище			2			
6.	Тема 1.5. Внутренняя и внешняя баллистика .			2	6		
7.	Тема 1.6. Правила соревнований и соревновательные упражнения при стрельбе из винтовок			2	6		
8.	Тема 1.7. Спортивные сооружения для занятий стрелковыми видами спорта				8		
9.	**Модуль 2. Основы техники выполнения прицельного выстрела**						
	Тема 2.1. Теоретические основы техники выполнения прицельного выстрела			2	6		
	Тема 2.2. Техника стрельбы из мелкокалиберной винтовки «лежа»			2	8		
	Тема 2.3. Техника стрельбы из пневматической винтовки			2	6		
	Модуль 3. Методика обучения						
	Тема.3.1. Методика начального обучения технике стрельбы из винтовок			2	8		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.20 Восточные боевые искусства»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Орлов Юрий Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент,
заведующий кафедрой Теории и методики восточных боевых искусств.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Восточные боевые искусства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных боевых искусств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина «Восточные боевые искусства» реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме теоретической и практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Восточные боевые искусства» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины *«Восточные боевые искусства»* формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения** *(1 поток)*
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	***4***
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Структура и содержание дисциплины «Восточные боевые искусства» (на примере каратэдо)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часа**.
очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки	4	2	4	14		
2.	Базовая техника восточных боевых искусств (на примере каратэдо)			6	14		
3.	Тактика восточных боевых искусств (на примере каратэдо)			4	14		
4.	Интегральная подготовка в восточных боевых искусствах (на примере каратэдо)			4	20		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.
2. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.
3. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэдо. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.
4. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.
5. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.
6. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.
7. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.
8. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэдо.
9. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.
10. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.
11. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.
12. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.
13. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.
14. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.
15. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.
16. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.
17. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.
18. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.
19. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (EKF) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.
20. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.

21. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.

22. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.

23. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

24. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и самостраховки.

25. Методы оказания первой до врачебной помощи.

26. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.

27. Принципы обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.

28. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.

29. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.

30. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.

31. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.

32. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.

33. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.

34. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.

35. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.

36. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.

37. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.

38. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.

39. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.

40. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

41. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

42. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

43. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

44. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

45. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

Контрольные задания:

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2. КАТА: *КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;*

3. РЭН СЮХО-НО КАТА: *РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;*

4. КУМИТЭ: *ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.*

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Восточные боевые искусства»

а) Основная литература

1. Катанский, С.А. Теория и практика восточных единоборств. В 4 кн. Кн. 1; Кн. 2; Кн. 3; Кн. 4 [комплект] : сборник / Т.Р. Касьянов; С.А. Катанский .— Москва : Советский спорт, 2013 .— 1893 с. : ил. https://lib.rucont.ru/efd/280573

2. Орлов, Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ [Электронный ресурс] // Боевые искусства и спортив. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16-17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2016. - С. 192-197. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=288322&DocQuerID=11694641&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Орлов, Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ [Электронный ресурс] // Боевые искусства и спортив. единоборства: наука, практика, воспитание : материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 16-17 июня 2016 г. / М-во спорта РФ [и др.]. - М., 2016. - С. 197-202. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=288323&DocQuerID=11694642&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Орлов, Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ [Электронный ресурс] // Очно-заоч. науч.-практ. конф. по спортив. единоборствам : электрон. сб. науч. и науч.-метод ст. / сост.: А.А. Передельский, В.В. Шиян ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма" (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. - С. 156-168. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=277217&DocQuerID=11694643&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература

1. Секреты смертельного касания // Кэмпо. - 1997. - № 3. - С. 31-38. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=105330&DocQuerID=11695871&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Дембо, А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. - М.: Медицина, 1988. - 283 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18133&DocQuerID=11695880&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Кук, Д.Ч. Сила каратэ / Рус. ред. М. Ткач, В. Куршин. Кн. 3. - М.: Паломник; Норд-Спорт, 1993. - 207 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=32048&DocQuerID=11695887&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Маряшин, Ю.Е. О проблемах роста мастерства в каратэ и его сохранения во все периоды жизни / Ю.Е. Маряшин // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2004. - № 2. - С. 43-49. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=189760&DocQuerID=11695892&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39632&DocQuerID=11694668&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Орлов, Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ / Ю.Л. Орлов // Науч.-практ. межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 54-61. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188312&DocQuerID=11694674&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Орлов, Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки / Ю.Л. Орлов // Науч.-практ. межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 50-54. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188310&DocQuerID=11694675&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Мандыч, И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ [Электронный ресурс] / Мандыч И.Н., Орлов Ю.Л. // Сб. тр. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : материалы по итогам науч. конф. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : (Москва, 23 - 25 марта, 20 - 22 апр. 2011 г.) / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - С. 40-44. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=277459&DocQuerID=11694681&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Мандыч, И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований / И.Н. Мандыч, Ю.Л. Орлов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - № 2. - С. 12-15. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=229676&DocQuerID=11694682&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Мандыч, И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований = Improving differentiating motor reaction for single combat sportsmen with use of laser stimulator - a simulator of visual-motor response / Мандыч Иван Николаевич, Орлов Юрий Леонидович // Экстрем. деятельность человека. - 2014. - № 3. - С. 64-67.

URL : HTTP://lib.sportedu.ru/Press/Extreme/2014N3/p64-67.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=245028&DocQuerID=11695908&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

11. Мандыч, И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований = Technique of training of speed of disjunctive reactions in karate with use of the laser exercise machine stimulator of visual-motor reactions / Мандыч И.Н., Орлов Ю.Л. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 5 (111). - С. 94-98.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=263039&DocQuerID=11694685&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

12. Орлов, Ю.Л. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства каратэ-до сито-рю) / Ю.Л. Орлов, И.В. Озимова // Науч.-практ.

межрегион. конф. "Проблемы обучения восточ. боевым искусствам и спортив. единоборствам в вузах", 23 - 24 янв. 2010 г. : материалы / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики восточ. боевых искусств. - М., 2010. - С. 61-68. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188315&DocQuerID=11694686&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

13. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / Селуянов Виктор Николаевич. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 169 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=101242&DocQuerID=11694689&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

14. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 1: Пропедевтика. - М.: Сов. спорт, 1997. - 285 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=79910&DocQuerID=11694690&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

15. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология. - М.: Сов. спорт, 1998. - 279 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=80169&DocQuerID=11694690&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

16. Филимонов, В.И. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу : рек. Федерацией бокса России : [монография] / В.И. Филимонов. - М.: ИНСАН, 2006. - 581 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=18447&DocQuerID=11694691&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

17. Харлампиев, А.А. Тактика борьбы самбо / А.А. Харлампиев. - М.: ФиС, 1958. - 144 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=70413&DocQuerID=11694696&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

18. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 1 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 239 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236535&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

19. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 2 / Алексей Горбылев, Наталья Демченко, Мабуни Кэнва. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 287 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247354&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

20. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 3 / Алексей Горбылев, Мотобу Теки, Кано Дзигоро. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 303 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247359&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

21. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 4 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 239 с.: ил.

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247360&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

22. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 6 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 255 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247361&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

23. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 7 / Наталья Демченко [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 319 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247371&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

24. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 8 / Ма Минда [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 351 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247370&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

25. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 9 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 229 с.: ил. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 9 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 229 с.: ил.

26. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 10 / Ма Минда [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 382 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247375&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

27. Хидэн : боевые искусства и рукопаш. бой : науч.-метод. сб. Вып. 11 / Алексей Горбылев [и др.]. - [Б. м.]: [б. и.], [2008?]. - 316 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=247376&DocQuerID=11694697&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

28. Чумаков, Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Чумаков Е.М., Шашурин И.В. - М.: б. и., 1986. - 26 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=72677&DocQuerID=11694700&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

29. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста : метод. рекомендации / [подгот.: С.Ф. Ионовым, Е.М. Чумаковым] ; Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР, Гл. упр. науч.-метод. работы, Упр. спортив. единоборств. - М., 1986. - 59 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?
DocID=24461&DocQuerID=11694702&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20
&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация каратэ России (https://ruswkf.ru/).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация кёкусинкай России (http://kyokushinkaraterussia.ru/).
Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация ушу России (https://wushu-russ.ru/).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Союз тхэквондо России (https://tkdrussia.ru/).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация тхэквондо (ИТФ) России (https://itf-russia.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация каратэ России. База данных нормативных документов (https://ruswkf.ru/federatsiya-karate-rossii/dokumenty/osnovnye-dokumenty/).

Всемирная федерация каратэ. Международная база данных спортсменов (https://setopen.sportdata.org/wkfranking/ranking_main.php#ranking)
Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация Федерация кёкусинкай России. База данных нормативных документов (http://kyokushinkaraterussia.ru/fkr/dokumentyi/).
Международная федерация кёкусинкай. Международная база данных проведенных соревнований (http://kyokushinkaraterussia.ru/meropriyatiya/otchetyi-o-turnirah/).
Федерация ушу России. База данных нормативных документов (https://wushu-russ.ru/doc).

Международная федерация ушу. База мультимедийного материала (http://www.iwuf.org/multimedia/).
Союз тхэквондо (ВТФ) России. База данных нормативных документов (https://tkdrussia.ru/?page_id=4821).

Международная федерация тхэквондо. База данных нормативных документов (http://www.worldtaekwondo.org/documents-wt/docu.html).
Федерация тхэквондо (ИТФ) России. База данных результатов соревнований (https://itf-russia.ru/proshedshie-sorevnovanija/).

Международная федерация тхэквондо. База данных нормативных документов (http://www.worldtaekwondo.org/documents-wt/docu.html).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и

доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**:** видеопроектор, диктофон, ноутбук, принтер, сканер, копировальный аппарат, стационарный компьютер

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Восточные боевые искусства» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики восточных боевых искусств
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№ п\п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов *
1	**Устный опрос по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки»:**		**Всего 30**
	1. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях каратэдо	3 неделя	5
	2. Генезис восточных боевых искусств	5 неделя	5
	3. Основы дистанционного и визуального взаимодействия в каратэдо	7 неделя	5
	4. Сведения о каратэдо специального характера	9 неделя	5
	5. Сведения о технике, тактике и методике подготовки в каратэдо	11 неделя	5
	6. Система организации учебного процесса в каратэ	13 неделя	5
2	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Базовая техника восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо):**		**Всего 20**
	1. Средства обеспечения	2 неделя	5
	2. Средства нападения	4 неделя	5
	3. Средства защиты	6 неделя	5
	4. Комбинации приёмов	12 неделя	5
3	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Тактика восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо):**		**Всего 10**
	1. Тактика нападения	8 неделя	5
	2. Тактика обороны	10 неделя	5
4	**Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Интегральная подготовка в восточных боевых искусствах» (на примере каратэдо):**		**Всего 15**
	1. Индивидуальная интегральная подготовка	14 неделя	5
	2. Боевая интегральная подготовка	15 неделя	10
5	**Рубежный контроль:** зачёт	16 неделя	**15**
6	**Посещение занятий**	В течение семестра	**10**
Итого			**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

А НАТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.20 Восточные боевые искусства»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет ***82 академических часа***.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 4**.

Целью освоения дисциплины Целью освоения дисциплины «Восточные боевые искусства» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных боевых искусств (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

3. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения** *(1 поток)*
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	***4***
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

4. Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Общетеоретические сведения о восточных боевых искусствах, их истории, технике, тактике и методике подготовки	4	2	4	14		
2.	Базовая техника восточных боевых искусств (на примере каратэдо)			6	14		
3.	Тактика восточных боевых искусств (на примере каратэдо)			4	14		
4.	Интегральная подготовка в восточных боевых искусств (на примере каратэдо)			4	20		
Всего: 82 часа			**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Б1.В.ДВ.02.21 *«СТРИТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола

Лаптев Сергей Олегович – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения элективной дисциплины «Стритбол» является:

- обеспечение студентов необходимым объемом двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности и физического здоровья;

- привлечение студентов к современным, доступным и популярным видам спортивной деятельности;

- овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов различных видов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализовывается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

В учебном плане направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» для очной формы обучения, дисциплина Б1.В.ДВ.02.21 «Стритбол» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений и является элективной дисциплиной по физической культуре и спорту (ДВ). Программа дисциплины составлена на основании требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

В основе преподавания дисциплины «Стритбол» лежат научно-методические концепции большинства дисциплин ОПОП, таких как: анатомия, физиология, биомеханика, гигиена, педагогика, психология, основы теории физической культуры, спортивной медицины. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин и в процессе будущей профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

В процессе освоения дисциплины, обучающимся необходимо овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов при реализации данной образовательной программы.

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине Этап формирования компетенции (номер семестра)** **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*4*
УК-7.1. *Знает:*	- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правила соблюдения норм здорового образа жизни	*4*
УК-7.2. *Умеет:*	- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*4*
УК-7.3. *Владеет:*	- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*4*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

Очная форма

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола формата 3х3	4		2	6		
2	Тема: История возникновения и развития уличного баскетбола в России и в мире	4		2	6		
3	Тема: Характеристика игры в стритбол и его особенности	4	2		8		
4	Тема: Структура и содержание подготовки игроков-стритболистов	4		4	12		
5	Тема: Отбор игроков для команд по уличному баскетболу разного возраста и квалификации	4		2	6		
6	Тема: Правила соревнований и игровая деятельность в баскетболе формата 3х3	4		4	12		
7	Тема: Методика организации и проведения соревнований в стритболе	4		4	12		
Итого часов 82			**2**	**18**	**62**		*зачет*

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает:

контроль знаний по вопросам изученных разделов и тем;

проверку умений методически правильно объяснить и показать основные элементы техники и тактики игры 3х3;

оценку владения основами организации и проведения судейства учебной игры формата 3х3 или ее части.

В процессе реализации дисциплины студент может подготовить и защитить реферат, презентацию или любую другую самостоятельную работу (видео с элементами игры и др). В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на экране, на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, со специально-подготовленными пособиями, просмотром тренировочных занятий

и матчей по стритболу, а также выполнение самостоятельных заданий по подготовке к отдельным занятиям.

5.1.1.Тематика рефератов, презентаций, видеоматериалов:

1. История возникновения уличного баскетбола в России и за рубежом.
2. Современное состояние баскетбола 3х3 в России.
3. Официальные правила FIBA баскетбола 3х3.
4. Основные сходства и различия в правилах классического баскетбола и баскетбола 3х3.
5. Система отбора баскетболистов 3х3 на Олимпийские игры.
6. Система отбора российских команд на Челлендж и Мастерс.
7. Анализ выступления ведущих мужских команд 3х3 в Чемпионате и Кубке России сезона 2019/20гг.
8. Анализ выступления ведущих женских команд 3х3 в Чемпионате и Кубке России сезона 2019/20гг.
9. Крупнейшие международные соревнования текущего сезона для сборных команд и участие в них российских сборных по баскетболу 3х3.
10. Крупнейшие международные соревнования текущего сезона для клубных команд и участие в них российских команд по баскетболу 3х3.
11. Методика организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3.
12. Характеристика игры в нападении.
13. Характеристика игры в защите.
14. Значение силовой и скоростно-силовой подготовки в баскетболе 3х3.
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с ведущим преподавателем).

5.1.2. Виды заданий на отдельные практические занятия для студентов

1. Участие в организации учебных игр и соревнований по баскетболу 3х3.
2. Судейство учебных игр и соревнований по баскетболу 3х3 (судья в поле, ведение протокола игры).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету для студентов очной формы обучения

1. Официальные правила FIBA баскетбола 3х3.
2. Особенности методики организации и проведения соревнований по баскетболу 3х3.
3. Общая характеристика игры и ее основные отличия от классического баскетбола.
4. Особенности методики обучения технике игры в стритболе.
5. Особенности методики обучения тактике баскетбола 3х3.
6. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
7. Методика построения занятий по баскетболу 3х3, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
8. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
9. Корт и мяч в баскетболе 3х3. Размеры и разметка.
10. Состав команды и процедура замен.
11. Игровое время/победитель игры. Овертайм и его особенности.
12. Методика ведения протокола игры в баскетболе 3х3.
13. Начало игры. Особенности процедуры определения первого владения.
14. Время на атаку кольца в баскетболе 3х3. Затягивание атаки.
15. Система начисления очков в баскетболе 3х3.
16. Фолы. Штрафные броски.
17. Как играют мячом после успешного попадания.
18. Как играют мячом после неудачного броска.
19. Тайм-ауты в баскетболе 3х3.
20. Использование видеоматериалов и процедура подачи протеста.
21. Особенности работы судейской бригады в баскетболе 3х3.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Никонов, Д.Н. Правила игры "Баскетбол" и "Бакскетбол 3х3" [Электронный ресурс] : метод. пособие для студентов всех форм обучения по направлениям подгот. 49.03.04, 49.03.01, 44.03.01 : формы обучения: оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Никонов Д.Н. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2022. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/353374.doc

2. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253254&DocQuerID=11695933&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Григорьев, И.И. Образование и спортивная подготовка : процессы модернизации : вопр. и ответы / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног ; [под общ. ред. Ю.Д. Нагорных]. - М.: Спорт, 2016. Ч. 1: Огрганизация тренировочного процесса. - 295 с.: табл., ил. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 222с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=269368&DocQuerID=11695936&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=192756&DocQuerID=11695939&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=201564&DocQuerID=11695941&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253322&DocQuerID=11695941&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242987&DocQuerID=11695943&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=247673&DocQuerID=11695946&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=244258&DocQuerID=11695947&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186582&DocQuerID=11695949&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253345&DocQuerID=11695954&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=193370&DocQuerID=11695955&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

2. www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ

3. www.fiba.com – Сайт ФИБА

4. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Российская федерация баскетбола (https://russiabasket.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Российская федерация баскетбола. База нормативных документов (https://russiabasket.ru/federation/documents)

Международная федерация баскетбола. База данных игроков и команд (https://www.fiba.basketball/en/search?#tab=players_and_teams).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedaie Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152*203 MW.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Наименование вида спорта	**Оснащенность специальных помещений для проведения занятий**
баскетбол	Площадка 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных баскетбольные кольца, инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«Стритбол»*** *для обучающихся* ***тренерского факультета 2*** *курса,* *направления подготовки* ***49.03.01 – «Физическая культура»*** профиль: ***Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**
Сроки изучения дисциплины (модуля): **4семестр**
Форма промежуточной аттестации: ***зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
		4 семестр	
1	Посещение занятий	Весь период	До 20
2	Устный опрос: особенности структуры и содержания физической, технической, тактической подготовки стритболистов	4-5 занятие	10
3	Составление плана конспекта тренировочного занятия для команд по баскетболу 3х3	В течении семестра	5
4	Проведение части занятия со стритболистами в соответствии с подготовленным планом-конспектом	В течении семестра	10
5	Опрос: Официальные правила баскетбола 3х3	7-8 занятие	10
6	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	В течении семестра	20
7	**Зачет**		10-20
Итого баллов			**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	5
4	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

✓ Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества балов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

✓ По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение дисциплины завершается зачетом.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Б1.В.ДВ.02.21 *«СТРИТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа** на очной форме обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: Реализация данной дисциплины осуществляется на очной форме обучения в 4 семестре.

3. Цель освоения дисциплины:

Целью освоения элективной дисциплины «Стритбол» является:

- обеспечение студентов необходимым объемом двигательной активности для поддержания должного уровня физической подготовленности и физического здоровья;

- привлечение студентов к современным, доступным и популярным видам спортивной деятельности;

- овладение обучающимися знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов различных видов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами в своей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализовывается на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине Этап формирования компетенции (номер семестра)** **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	*4*
УК-7.1. Знает:	- способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; - правила соблюдения норм здорового образа жизни	*4*
УК-7.2.	- использовать основы физической культуры для осознанного	*4*

Умеет:	выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3. Владеет:	- здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*4*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

Очная форма

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола формата 3х3	4		2	6		
2	Тема: История возникновения и развития уличного баскетбола в России и в мире	4		2	6		
3	Тема: Характеристика игры в стритбол и его особенности	4	2		8		
4	Тема: Структура и содержание подготовки игроков-стритболистов	4		4	12		
5	Тема: Отбор игроков для команд по уличному баскетболу разного возраста и квалификации	4		2	6		
6	Тема: Правила соревнований и игровая деятельность в баскетболе формата 3х3	4		4	12		
7	Тема: Методика организации и проведения соревнований в стритболе	4		4	12		
Итого часов 82			**2**	**18**	**62**		*зачет*

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.22 Пляжный волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.02.22 Пляжный волейбол» является: формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

Дисциплина реализуется на русском языке, проводится в практической форме.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02.22 Пляжный волейбол» входит в цикл элективных дисциплин по физической культуре и спорту по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП, и занимает важное место в подготовке бакалавров в области физической культуры. Программа подразумевает, что, приступая к ее освоению, студенты уже обладают базовыми знаниями, умениями и навыками в области физической культуры и спорта. В свою очередь, знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при прохождения других двигательных дисциплин.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.***	***4***
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.*	*4*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.*	*4*
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*	*4*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы пляжного волейбола.**	4					

1.1	История возникновения и развития игры в пляжный волейбол.	4	1	1	4		
1.2	Правила игры и организация соревнований.	4	1	1	4		
2	**Содержание деятельности волейболистов в пляжном волейболе.**	4					
2.1	Физические качества и физическая подготовка.	4		6	20		
2.2	Технико-тактическая подготовка в пляжном волейболе.	4		8	26		
3	**Особенности подготовки различного контингента волейболистов в пляжном волейболе.**	4					
3.1	Массовый пляжный волейбол.	4		1	4		
3.2	Студенты ВУЗов и учащиеся школы.	4		1	4		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Вопросы к зачету:

1. История развития пляжного волейбола в России.
2. Система счета результата игры (правила игры).
3. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
4. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
5. Классификация техники игры в нападении.

6. Классификация техники игры в защите.

7. Общие понятия о тактике игры.

8. Классификация тактики игры в нападении.

9. Классификация тактики игры в защите.

10. Техника выполнения подачи.

11. Техника выполнения передачи сверху двумя руками.

12. Техника выполнения приема мяча снизу двумя руками.

13. Техника выполнения нападающего удара.

14. Характеристика специальных физических качеств волейболистов в пляжном волейболе.

15. Общая физическая подготовка средствами пляжного волейбола.

16. Требования к технике безопасности на занятиях массовым пляжным волейболом.

17. Профилактика травматизма на занятиях массовым пляжным волейболом.

18. Требования к технике безопасности при проведении соревнований по пляжному волейболу.

19. Профилактика травматизма при проведении соревнований по пляжному волейболу.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Хемберг, С. Пляжный волейбол = Handbook for Beach Volleyball : / Стефан Хемберг, Атанасиос Папагеоргиу ; [пер. с англ. А.В. Гришина]. - М.: Терра-спорт, 2004. - 327 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/127915.pdf

2. Комплексный медико-биологический контроль в пляжном

волейболе / [Иорданская Ф.А [и др.]]. - М.: Спорт, 2018. - 91 с.: табл. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/Rucont/291856.pdf

3. Волейбол : учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=114248&DocQuerID=11695964&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Волейбол для всех : учеб.-метод. пособие / под общ. ред.: Булыкиной Л.В., Фомина Е.В. - М.: ТВТ Дивизион, 2012. - 77 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215587&DocQuerID=11695965&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Губа, В.П. Волейбол в университете : теорет. и учеб.-метод. обеспечение системы подгот. студентов в спортив. клубе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / В.П. Губа, А.В. Родин. - М.: Сов. спорт, 2009. - 161 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242732&DocQuerID=11695970&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Кунянский, В.А. Волейбол : Судейство в вопросах и ответах / В.А. Кунянский ; [под общ. ред. Ю.В. Питерцева]. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 191 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=248819&DocQuerID=11695971&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование : метод. пособие / подгот. А.В. Беляевым ; Всерос. федерация волейбола. - М.: человек, 2009. - 55 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=185486&DocQuerID=11695975&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

8. Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 227 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=181470&DocQuerID=11695978&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б) Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123707&DocQuerID=11695981&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=138184&DocQuerID=11695982&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Клещев, Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=149229&DocQuerID=11695986&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=64576&DocQuerID=11696000&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=123791&DocQuerID=11696008&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.ntvplus.ru – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

2. http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Всероссийская федерация волейбола (https://volley.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Всероссийская федерация волейбола. База данных нормативных документов (https://volley.ru/federation/documents/).

Международная федерация волейбола. Международная база данных сборных команд (https://en.volleyballworld.com/volleyball/world-ranking/women).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого

технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

1) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

- № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)
- № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)
- № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

2) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад №100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования)

3) Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности	**Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий**
Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4	Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование
Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а	Комплект аудиторной мебели
Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4	Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт., Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.02.22 Пляжный волейбол» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе (очная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Посещение учебных занятий.*	*Весь период*	*20*
2	*Тест по специальной физической подготовленности.*	*11-14 неделя*	*15*
	Тест по технической подготовленности.	*11-14 неделя*	*15*
3	*Тест по правилам пляжного волейбола.*	*15 неделя*	*15*
4	*Судейство учебной игры.*	*8-14 неделя*	*15*
5	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Составление план - конспекта занятия*	*15*
2	*Подготовка рефератов*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.02.22 Пляжный волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2023 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр.

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

4. ***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:***

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**
1	**2**	**3**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.***	***4***
УК-7.1	*Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.*	*4*
УК-7.2	*Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.*	*4*
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической*	*4*

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы пляжного волейбола.**	4					
1.1	История возникновения и развития игры в пляжный волейбол.	4	1	1	4		
1.2	Правила игры и организация соревнований.	4	1	1	4		
2	**Содержание деятельности волейболистов в пляжном волейболе.**	4					
2.1	Физические качества и физическая подготовка.	4		6	20		
2.2	Технико-тактическая подготовка в пляжном волейболе.	4		8	26		
3	**Особенности подготовки различного контингента волейболистов в пляжном волейболе.**	4					
3.1	Массовый пляжный волейбол.	4		1	4		
3.2	Студенты ВУЗов и учащиеся школы.	4		1	4		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теория и методика гребного и парусного спорта им. А. Ф. Комарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.02.23 Гребной спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
и. о. заведующего кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова кпн. Крылов Л.Ю.; Михайлова Т.В. дпн., профессор; Долгова Е.В. кпн., доцент; Епифанов К.Н. кпн., доцент; Захрямина Л.Н. преподаватель кафедры.

_____

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины курс по выбору «Гребной спорт» является:

- овладение бакалаврами основными теоретическими знаниями, базовыми и практическими умениями в области гребных видов спорта по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

- овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребным видам спорта для реализации творческого потенциала, повышения эффективности подготовки и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области физической культуры и спорта, рекреации, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Гребной спорт» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Учебный процесс по программе «Гребной спорт» проводится в виде лекций, практических занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Гребной спорт» общим объемом 2 зачетные единицы 82 академические часа, изучается в течение 2 курса 4 семестра очное формы обучения. Предусмотрено 2 часа лекций, 18 часов контактной работы (практических занятий) и 62 часа самостоятельной работы, в рамках которой обучающиеся самостоятельно углубляют знания и закрепляют умения и навыки по пройденным темам.

Программа дисциплины «Гребной спорт» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, но основе современных образовательных технологий, базируется на логической и содержательно-

методической взаимосвязи с другими дисциплинами учебного плана. Приобретенные обучающимися знания, умения и навыки способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

Бакалавры овладевают основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного спорта по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Главная направленность дисциплины повышение уровня здоровья, совершенствование общей и специальной физической подготовленности, формирование на этой основе комплекса практических умений и навыков, необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности. Дисциплина «Гребной спорт» ориентирована на запросы адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную, оздоровительную физическую культуру и фитнес. Ее изучение в качестве сквозной тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплину профессионального цикла «Теория и методика избранного вида спорта».

Овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному спорту направлено на реализацию творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма и умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	
1	2	3	4
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	4	-
УК-7.1	*- Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	4	-
УК-7.2	*- Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*	4	-
УК-7.3	*- Владеет здоровье сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	4	-

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта**	4					
2	Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы развития гребных видов спорта.	4			2		
3	Тема 1.2 История развития видов гребного спорта.	4	1		4		
4	**Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.**	4					
5	Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта	4	0,5		2		
6	Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям	4		2	4		
7	Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты.	4	0,5		2		
8	**Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта**	4					
9	Тема 3.1. Техника гребли на судах с уключинным устройством	4		4	8		
10	Тема 3.2. Техника гребли на безуключинных судах.	4		4	8		
11	**Раздел 4 Основы методики обучения технике гребным видам спорта.**	4					
12	Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.	4		2	8		
13	**Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.**	4		2	8		
14	**Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном**	4		2	8		

	спорте.						
15	**Раздел 7. Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта**	4		2	8		
	Итого часов: 82 часа		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Приложение к рабочей программе.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика видов гребного спорта.
2. Значение массовости гребного спорта среди населения страны.
3. Гребные суда - как средство передвижения.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.
6. Рекреационное значение гребных видов спорта.
7. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
8. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
9. Силы, влияющие на скорость лодки и скорость перемещения гребца.
10. Понятие темпа и ритма в гребном спорте.
11. Основное положение гребца в лодке.
12. Периоды и фазы гребкового цикла.
13. Особенности техники выполнения гребка в народной гребле.
14. Задачи, средства и методы начального этапа обучения в гребном спорте.
15. Формирование двигательного навыка в гребном спорте.

16. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
17. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
18. Совершенствование техники гребли на безуключинных судах.
19. Предупреждение ошибок в технике гребли на байдарках и каноэ
20. Организационная подготовка к туристическому походу на гребных судах.
21. Способы сохранения баланса в гребных судах.
22. Основы методики обучения гребным видам спорта.
23. Правила плавания на гребных судах на открытой воде.
24. Влияние занятий гребными видами спорта на организм человека.
25. Особенности техники в уключинных и безуключинных судах.
26. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.
27. Оздоровительное значение занятий гребными видами спорта.
28. Требования, предъявляемые к современным гоночным трассам.
29. Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
30. Характеристики ходовых качеств, гребных судов.
31. Наладка и подбор инвентаря в зависимости от индивидуальных особенностей гребца.
32. Правила плавания по судоходным путям России.
33. Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
34. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
35. Особенности организации занятий гребным спортом.
36. Естественные и искусственные препятствия.
37. Положение о соревнованиях, смета расходов на проведение соревнований.
38. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
39. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.

40. Организация и проведение соревнований в гребном спорте.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины

а) Основная литература:

1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - С. 26-31.

URL : HTTP://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=313870&DocQuerID=11696029&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Solomonov, N.Y. Using special simulators in the academic rowing = Использование специальных тренажеров в академической гребле / N.Y. Solomonov, V.I. Volchkova // Наука и спорт: соврем. тенденции. - 2017. - № 2. - С. 91-94.

URL : HTTP://lib.sportedu.ru/Press/NiSST/2017n2/p91-94.pdf

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=266407&DocQuerID=11696030&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. https://lib.rucont.ru/efd/271139/info

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=251780&DocQuerID=11696036&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Специальная подготовка гребцов на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по

дисциплине "Физ. культура" для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация (степ.) выпускника - Акад. бакалавр : формы обучения: оч., заоч. : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Михайлова Т.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики гребного и парус. спорта. - М., 2015. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/PDF/299069.pdf

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля / ред. Хербергер Э. - 4-е изд., перераб. - М.: ФиС, 1979. - 183 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=876&DocQuerID=11696037&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Долгова, Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России : метод. разраб. для студентов РГУФКа : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКа / Е.В. Долгова, Т.В. Михайлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2004. - 38 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=3888&DocQuerID=11696044&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120773&DocQuerID=11696044&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Комаров, А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Комаров А.Ф.; ГЦОЛИФК. - М., 1991. - 45 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=78531&DocQuerID=11696048&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Потехин, Д. Оттолкнуться от воды : методика обучения гребле / Дмитрий Потехин // Спорт в шк. - 2012. - № 6. - С. 52-55. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=200802&DocQuerID=11696050&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Бурлаков, И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта : Учеб. пособие: Доп. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму / Бурлаков Иван Романович, Неминущий Геннадий Петрович; РГПУ. - Ростов н/Д., 1998. - 269 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=120472&DocQuerID=11696052&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации : учеб. пособие для студентов ин-та физ. культуры / К.Г. Томилин, В.В. Мазур ; М-во образования РФ [и др.]. - Сочи: РИО СГУТиКД, 2004. - 149 с.: ил.

физ. культуры: М-во образования РФ – Сочи: РИО СГУТ и КД, 2004-

149с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=146400&DocQuerID=11696053&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ https://www. kayak-canoe.ru
2. Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport. gov.ru
3. Министерство образования и науки РФ https://www.minobrnauki.gov.ru
4. Всероссийская Федерация парусного спорта https://vfps.ru/

Электронные ресурсы:

1. Скиталец.ru – сервер для туристов и путешественников https://skitalets.ru/information/books/organizatsiya-i-provedenie-turistskikh-pokhodov-2410_4721/index.htm%20http:/hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html

2. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001

г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;

4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация гребного спорта России (https://rowingrussia.ru/)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация гребного спорта России. База данных нормативных документов (https://rowingrussia.ru/documents/sorevnovaniya/).

Международная федерация гребного спорта. Международная база данных спортсменов (https://worldrowing.com/athletes/bios/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
Гребной и парусный спорт	Тренажеры, Concept 2, инвентарь

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных[1] и групповых[2] консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РУС ГЦОЛИФК:

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г. Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельные работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

5. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

6. Экспонаты музея РУС ГЦОЛИФК.

7. Учебные фильмы (сайт РУС ГЦОЛИФК) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

1

2

8. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа'‘ по заказу Федерации гребного спорта РФ, М: 2002.

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010.Таганрог.

10. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

11. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешнев, 1999-2007 гг.

12. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

14. Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»

Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
- Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
- Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
- Многофункциональный секундомер
- Видеокамера «Panasonic»

А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РУС ГЦОЛИФК

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине <u>Гребной спорт</u> для обучающихся тренерского факультета <u>2</u> курса, *направления подготовки* **<u>49.03.01 Физическая культура</u>**

Профиль: **<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)</u>**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова**
Сроки изучения дисциплины: **4** семестр очная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: ***Зачёт***

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре по теме: «Общие основы теории и методики гребного спорта и рекреационной оздоровительной направленности»*	*1 неделя*	*5*
2	*Выполнение практического задания №1 по разделу 3 тема: «Техника гребли на безуключинных судах»*	*2 неделя*	*10*
3	*Выполнение практического задания №2 по разделу 4 тема: «Техника гребли на судах с уключинным устройством»*	*3 неделя*	*10*
4	*Выполнение практического задания №3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта»*	*4 неделя*	*10*
5	*Написание реферата по теме: «Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта»*	*4 неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №4 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения»*	*5 неделя*	*10*
7	*Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта»*	*5 неделя*	*15*
8	*Посещение занятий (1 занятие - 1 балл – очная форма)*	*В течение семестра*	*10*
	Зачёт	*6 неделя*	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выполнение практического задания №3 по разделу 5 тема: «Основы методики обучения технике гребным видам спорта»*	*10*
2	*Написание реферата по теме:*	*15*
	«Методика организации и судейства соревнований в гребных видах спорта»	
3	*Выполнение практического задания №5 по разделу 8 тема: «Гребные виды спорта в сфере оздоровительной и спортивно-массовой работы среди населения»*	*10*
4	*Написание реферата по теме: «Совершенствование физических качеств средствами гребных видов спорта»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

АННОТАЦИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б.1.В.ДВ.02.23 Гребной спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр освоения дисциплины: *4 семестр очная форма обучения*

3. Цель освоения дисциплины: - освоить учебно-практический материал, овладеть теоретическими знаниями, базовыми и практическими умениями в области гребных видов спорта по направлению 49.03.01. «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» и
уметь применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности***	4	-
УК-7.1	*- Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни*	4	-
УК-7.2	*- Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности*	4	-
УК-7.3	*- Владеет здоровье сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной*	4	-
	социальной и профессиональной деятельности		

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетные единицы**, **82 академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Гребной спорт в системе физического воспитания РФ. История видов гребного спорта**	4					
2	Тема 1.1 Гребной спорт в системе физического воспитания. Современное состояние и перспективы развития гребных видов спорта.	4			2		
3	Тема 1.2 История развития видов гребного спорта.	4	1		4		
4	**Раздел 2. Материально-техническое обеспечение гребных видов спорта.**	4					
5	Тема 2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях гребными видами спорта	4	0,5		2		
6	Тема 2.2. Гребной инвентарь и его подготовка к тренировочным занятиям	4		2	4		
7	Тема 2.3. Правила плавания на открытой воде. Моржевание, течение, водовороты.	4	0,5		2		
8	**Раздел 3. Основы теории техники видов гребного спорта**	4					
9	Тема 3.1. Техника гребли на судах с уключинным устройством	4		4	8		

10	Тема 3.2. Техника гребли на безуключинных судах.	4		4	8		
11	**Раздел 4 Основы методики обучения технике гребным видам спорта.**	4					
12	Тема 4.1. Методика обучения технике гребли в уключинных и безуключинных судах.	4		2	8		
13	**Раздел 5. Совершенствование физических качеств в гребных видах спорта.**	4		2	8		
14	**Раздел 6. Методика организации судейства соревнований в гребном спорте.**	4		2	8		
15	**Раздел 7. Гребные виды спорта в сфере спортивно-массовой и оздоровительной работы среди населения. Рекреационное значение занятий гребными видами спорта**	4		2	8		
	Итого часов: 82 часа		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики компьютерного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.02.24 Компьютерный спорт»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Рецензент: Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор, зав.кафедрой
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.24 “Компьютерный спорт” является обеспечить освоение знаний, необходимых для поддержания должного уровня физической и психической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.24 “Компьютерный спорт” входит в группу элективных дисциплин по физической культуре и спорту, части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными со способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того, многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника в условиях противоборства с соперником, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплина учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности, информационные технологии в сфере физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Компьютерный спорт” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: теория спорта, правовые основы профессиональной деятельности, профессионально-спортивное совершенствование.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	
1	2	3	4
1	**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	*4*	-
2	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*4*	-
3	УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*4*	-
4	УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*4*	-

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История компьютерного спорта	**4**		**2**	**16**		
2	Компьютерный спорт как вид спорта	**4**		**2**	**14**		
3	Прикладной киберспорт. Интерактивные дисциплины	**4**	**2**	**6**	**16**		
4	Организация и проведение соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности)	**4**		**8**	**16**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**	**Зачет**	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень примерных вопросов к зачету.

1) Что понимается под компьютерным спортом.
2) Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.
3) Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.
4) Этапы развития киберспорта
5) Зарождение киберспорта
6) Киберспорт 90-х (1990-х)
7) Киберспорт 2000-х

8) Современный киберспорт
9) Спортивный инвентарь в компьютерном спорте
10) Дисциплины компьютерного спорта
11) Киберспортивные симуляторы с элементами двигательной активности
12) Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий
13) Состав судейской коллегии в компьютерном спорте
14) Системы проведения соревнований в киберспорте
15) Онлайн соревнования в киберспорте
16) Компьютерный спорт как вид спорта

5.3. Перечень требований к разработке интернет-ресурса киберспортивного мероприятия.

1. Регистрация на Web-сервере в интернете (например, www.wix.com)
2. Заголовок: указывается название турнира по согласованию с преподавателем, логотип университета.
3. Автор проекта: студент ___ курса, кафедры ___ ФИО
4. Главная страница: новостные сообщения (не менее 3-х) по компьютерному спорту.
5. Меню сайта:

- Главная страница
- Презентации
  -подменю: Презентация по истории киберспорта
  -подменю: Презентация по VR и AR
- Соревнования
  -подменю: Положение о соревнованиях
-подменю: Турнирная таблица

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11696056&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012-?]. - 118 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253376&DocQuerID=11696057&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012-?]. - 102 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=253375&DocQuerID=11696057&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=310447&DocQuerID=11696060&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Новоселов, М.А. Теория и методика интеллектуальных видов спорта (киберспорт) [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : квалификация выпускника - Бакалавр физ. культуры : формы обучения - оч., заоч. : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Новоселов М.А., Е.Л. Нейтман, Казьмин А.О. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/260494.doc

б) Дополнительная литература:

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=216112&DocQuerID=11696061&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Аншина, Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8 - 9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в шк. - 2013. - № 6. - С. 36-37. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=215223&DocQuerID=11696064&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. - 459 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186634&DocQuerID=11696065&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Коняхин, А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=183043&DocQuerID=11696068&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма

(ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 171 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242816&DocQuerID=11696069&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. https://minobrnauki.gov.ru – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации
3. https://www.minsport.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации
4. https://fcs.msk.ru Федерация компьютерного спорта г.Москвы

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (https://emir.gov.ru/).

Федерация компьютерного спорта России (https://resf.ru/).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федерация компьютерного спорта России. База данных нормативных документов (https://resf.ru/about/documentation/).

Международная федерация киберспорта. База данный членов международной федерации киберспорта (https://iesf.org/members/).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.24 «Компьютерный спорт» для обучающихся тренерского факультета (очная форма обучения - 2 курс, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины: очная форма обучения -4 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Презентация по теме «История киберспорта»	*1-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
2	Презентация по теме «VR и AR в киберспорте»	*1-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
3	Интернет-ресурс «Положение о соревновании»	*2-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
4	Интернет-ресурс «Турнирная таблица»	*3-я неделя*	*10 (Отл-10, хор-8, уд-6)*
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности)	*4-я неделя*	*30 (Отл-30, хор-26, уд-21)*
6	*Посещение занятий*		*10*
7	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)	*5*
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия	*5*
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр)	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики компьютерного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.02.24 «Компьютерный спорт»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения -4 семестр.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить освоение знаний, необходимых для поддержания должного уровня физической и психической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	
1	**2**	**3**	**4**
1	**УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	*4*	-
2	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	*4*	-
3	УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*4*	-
4	УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*4*	-

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 **академических часа**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История компьютерного спорта	**4**		**2**	**16**		
2	Компьютерный спорт как вид спорта	**4**		**2**	**14**		
3	Прикладной киберспорт. Интерактивные дисциплины	**4**	**2**	**6**	**16**		
4	Организация и проведение соревнований по киберспорту (с элементами двигательной активности)	**4**		**8**	**16**		
	Итого часов: 82		**2**	**18**	**62**	**Зачет**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Проректор по учебно-методической работе Павлов Е.А., кандидат педагогических наук, доцент
Начальник Учебно-методического управления Романенко А.Ю., кандидат педагогических наук

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»** является включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участие в содержании своего профессионального образования.

Дисциплина реализуется на русском языке и не проводится в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»** относится к Блоку факультативных дисциплин и реализуется вне объема основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП), определяемой федеральным государственным образовательным стандартом.

Дисциплина (модуль) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»** реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей), практик 1-го и последующих семестров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины (модуля) **«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»** проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этапы формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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**	1	1
УК-2.1	*Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения*	1	1
УК-2.2	*Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений*	1	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Тема 1.** Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**8**		
2	**Тема 2.** Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**6**		
3	**Тема 3.** Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	**1**		**2**	**8**		
4	**Тема 4.** Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	**1**		**2**	**8**		
Итого часов: 36			**2**	**4**	**30**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Тема 1.** Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**	**0,5**	**10**		
2	**Тема 2.** Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**8**		
3	**Тема 3.** Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	**1**	**0,5**	**1**	**6**		
4	**Тема 4.** Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1,5**	**0,5**	**6**		
Итого часов: 36			**4**	**2**	**30**		**зачет**

5. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

1. Основные правила внутреннего порядка обучающихся РУС ГЦОЛИФК.
2. Содержание основных локальных нормативных актов РУС ГЦОЛИФК, регламентирующих образовательный процесс.
3. Возможности материально-технической, электронно-информационной и исследовательской баз РУС ГЦОЛИФК.
4. Основные компоненты образовательной программы, которую предстоит освоить в процессе обучения в РУС ГЦОЛИФК.
5. Ведение личного кабинета обучающегося. Портфолио обучающегося.
6. Построение индивидуальной образовательной (образовательно-исследовательской) траектории обучающегося (на собственном примере).
7. Перспективы развития обучающегося в рамках мероприятий и деятельности, осуществляемых в РУС ГЦОЛИФК.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Попов, А.Н. Научно-методическое обеспечение формирования психоэмоциональной готовности студентов к саморазвитию в условиях образовательного пространства ВУЗа [Электронный ресурс] : Учебно-методическое пособие / И.Г. Струков, А.А. Архипов, А.Н. Попов .— : [Б.и.], 2018 .— 120 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/647007

2. Шукаева, А.В. Изучение педагогических дисциплин студентами физкультурного вуза с помощью индивидуальных образовательных траекторий // Науч.-пед. шк. в сфере физ. культуры и спорта : материалы междунар. науч.-практ. конгр, 30-31 мая 2018 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2018. - Ч. 1. - С. 495-498. Режим доступа : HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/287622.pdf http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=289327&DocQuerID=11703152&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Куприянов, Д. В. Информационное и технологическое обеспечение профессиональной деятельности : учебник и практикум для вузов / Д. В. Куприянов. — Москва : Юрайт, 2023. — 255 с. https://urait.ru/bcode/511976

4. Киселев, Г. М. Информационные технологии в педагогическом образовании : учебник / Г. М. Киселев, Р. В. Бочкова. – 4-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2021. – 304 с. : ил. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684291

б) Дополнительная литература:

1. Шамис, В.А. Основные направления совершенствования электронной информационно-образовательной среды университета // Дистанционное и виртуальное обучение. - 2018. - № 1 (121). - С. 54-60 [Электронный ресурс] : [статья] / Г.Г. Левкин, Е.А. Панова, В.А. Шамис .— : [Б.и.], 2018 .— 10 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/683435

2. Искусство, наука, образование: траектории творчества современной России: сб. научных статей и материалов заседаний круглых столов [Электронный

ресурс] / А.С. Макурина .— 2019 .— 341 с. — ISBN 978-5-94934-084-4 .— С. 103-106 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/713358

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации (emir.gov.ru)

Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/

РУМЦ РУС "ГЦОЛИФК" http://rumc.sportedu.ru/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

4) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов – информационная система (fgos.ru)

Реестр примерных основных образовательных программ СПО – информационная система (reestrspo.firpo.ru)

Реестр профстандартов Минтруда РФ – информационная система (profstandart.rosmintrud.ru)

Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru)

Министерство Спорта РФ. Новости https://www.minsport.gov.ru/press-center/news/?category=news

Министерство науки и высшего образования РФ. Новости. https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/novosti-ministerstva/

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» https://gtsolifk.ru/

ЭИОС «ГЦОЛИФК» https://lms.sportedu.ru/

Личный кабинет студента https://webpr.sportedu.ru/user/sign-in/login?_referrer=%2Fsite%2Findex

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com)

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru)

Антидопинговое обеспечение – профессиональная база данных (minsport.gov.ru)

Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»*** для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки *49.03.01 Физическая культура* профиль *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес* очной и заочной форм обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выполнение практического задания № 1 по теме: «Ведение личного кабинета»	*2 - 3 неделя*	*40*
2	Выполнение практического задания № 2 по теме: «Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем»	*3 неделя*	*40*
3	Выполнение практического задания № 3 по теме: «Функционирование современных профессиональных баз данных»	*4 неделя*	*10*
	Зачёт		*10*
	ИТОГО		**100 баллов**

Вид дополнительного задания для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Выполнение практического задания по теме: «Ведение личного кабинета» в части заполнения Портфолио обучающегося	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

«)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.01 Использование электронной информационно-образовательной среды РУС ГЦОЛИФК»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: *Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес*

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет *1* зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр.*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** *включение обучающихся в информационно-образовательную среду РУС ГЦОЛИФК, содействие формированию образовательной траектории обучающихся, их участию в содержании своего профессионального образования*.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений

5. **Краткое содержание дисциплины (модуля):**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Тема 1.** Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**8**		
2	**Тема 2.** Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**6**		
3	**Тема 3.** Использование электронной	**1**		**2**	**8**		

	информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося						
4	**Тема 4.** Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	**1**		**2**	**8**		
Итого часов: 36			**2**	**4**	**30**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Тема 1.** Организационно-управленческие основы учебно-воспитательного процесса в РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**	**0,5**	**10**		
2	**Тема 2.** Формирование индивидуальной образовательной траектории обучающегося, в том числе с использованием учебно-научных структурных подразделений РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1**		**8**		
3	**Тема 3.** Использование электронной информационно-образовательной среды, информационно-справочных систем обучающимися и преподавателями в РУС ГЦОЛИФК. Ведение личного кабинета обучающегося	**1**	**0,5**	**1**	**6**		
4	**Тема 4.** Функционирование современных профессиональных баз данных, в том числе электронно-библиотечной системы (электронной библиотеки) РУС ГЦОЛИФК	**1**	**1,5**	**0,5**	**6**		
Итого часов: 36			**4**	**2**	**30**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры.

Рецензент:
Ткаченко Светлана Анатольевна, к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) к особенностям учебно-педагогического процесса в РУС ГЦОЛИФК.

Данная дисциплина в первую очередь направлена на социально-педагогическую адаптацию инвалидов и лиц с ОВЗ, поступивших на обучение в РУС ГЦОЛИФК, к особенностям учебно-педагогического процесса. Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует освоению инвалидами материально-технических средств, для их использования в учебном процессе.

Кроме того, данная дисциплина позволяет обучить студентов без ОВЗ способам эффективного социального взаимодействия с лицами с ОВЗ, что способствует как совершенствованию инклюзивного образования в ВУЗе, так и совершенствованию процесса взаимодействия с людьми с ОВЗ в дальнейшей профессиональной деятельности выпускников. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к факультативным дисциплинам, необязательным для изучения. Фиксация выбора студентами данной факультативной дисциплины для освоения проводится на основании их заявлений.

Дисциплина «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» способствует как ускорению адаптации студентов с ОВЗ в процесс обучения в ВУЗе, так и формированию первичных понятий об особенностях и потребностях людей с ОВЗ и способах эффективного взаимодействия с ними у всех обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этапы формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная и заочная форма обучения**
УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.**	**2**
УК-3.1	**Знает** основные приемы и нормы социального взаимодействия	**2**
УК-3.2	**Умеет** устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	**2**
УК-3.3	**Применяет** основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	**2**

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ**	2					
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		

3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
4	**РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе**	2					
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2	2	2	6		
8	**РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной работоспособности.**	2					
9	Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ**	2					
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		

4	**РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе**	2					
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	**РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.**	2					
9	Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачёт**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Зачет проводится в форме собеседования по следующим вопросам:

1. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями зрения.
2. Психолого-педагогическая характеристика лиц с нарушениями слуха.
3. Психолого-педагогическая характеристика лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.
4. Психолого-педагогическая характеристика лиц с детским церебральным аппаратом.
5. Психолого-педагогическая характеристика лиц с задержкой речевого развития.
6. Психолого-педагогическая характеристика лиц с ранним детским аутизмом.

7. Методики оценки психологических особенностей у лиц с ОВЗ.

8. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением слуха, планирование и осуществление учебной и профессиональной деятельности.

9. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с нарушением зрения, планирование учебной и профессиональной деятельности.

10. Использование материально-технического обеспечения учебного процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, планирование учебной и профессиональной деятельности.

11. Основные принципы построения и проведения физкультпауз для различных нозологических групп.

12. Методика анализа коммуникативных навыков различных нозологических групп.

13. Основы социальной адаптации. Критерии реализации процесса социальной адаптации для разных нозологий.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Козьяков, Р.В. Организация и содержание специальной психологической помощи : учебник и практикум / Р.В. Козьяков, И.И. Поташова, М.А. Басин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. – 357 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469116

2. Евтушенко, И.В. Правоведение с основами семейного права и прав инвалидов : учебник : [16+] / И.В. Евтушенко, В.В. Надвикова, В.И. Шкатулла ; под общ. ред. В.И. Шкатуллы. – Москва : Прометей, 2017. – 578 с. : табл. – (Бакалавриат). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483188

3. Фуряева, Т. В. Социализация и социальная адаптация лиц с инвалидностью : учебное пособие для вузов / Т. В. Фуряева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 189 с. https://urait.ru/bcode/515520

4. Социальная реабилитация : учебник для вузов / М. В. Воронцова, В. Е. Макаров, Т. В. Бюндюгова, Ю. С. Моздокова. — Москва : Юрайт, 2023. — 317 с. https://urait.ru/bcode/510098

5. Громова, О.В. Комплексная реабилитация больных и инвалидов : [учеб. пособие] / О.В. Громова .— Москва : Колос-с, 2018 .— 182 с. https://lib.rucont.ru/efd/664335
6. Социальная работа : учеб. пособие / ред. Н.Ф. Басов .— 6-е изд., стер. — Москва : ИТК "Дашков и К", 2023 .— 352 с. https://lib.rucont.ru/efd/689452

б) Дополнительная литература:

1. Мандель, Б. Р. Психология социальной работы. Модульный курс в соответствии с ФГОС : учебное пособие для студентов высших учебных заведений (бакалавриат, магистратура) : [16+] / Б. Р. Мандель. – Москва : ФЛИНТА, 2014. – 303 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363700
2. Гончарова, В.Г. Комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья в условиях непрерывного инклюзивного образования: монография / В.Г. Гончарова, В.Г. Подопригора, С.И. Гончарова ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. – 248 с. : табл, схем., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=435603
3. Телина, И.А. Социально-педагогическая реабилитация детей-инвалидов : учебно-методическое пособие / И.А. Телина ; науч. ред. В. Синенко. – 2-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2014. – 156 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363654

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. ЭИОС «ГЦОЛИФК» https://lms.sportedu.ru/
2. РУМЦ РУС "ГЦОЛИФК" http://rumc.sportedu.ru/
3. Портал информационной и методической поддержки инклюзивного высшего образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Инклюзивное образование» https://xn--80aabdcpejeebhqo2afglbd3b9w.xn--p1ai/
4. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) - Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru) https://base.garant.ru/10164504/

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Образовательная платформа Юрайт (urait.ru).

2) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

3) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система (elibrary.ru)

Медицинская информационная платформа "МедЭлемент" – информационная система (medelement.com)

Медицинская информационная сеть – информационная система (medicinform.net)

Спортивная медицина – электронный образовательный ресурс (sportmedicine.ru)

Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА – электронный образовательный ресурс (rusada.ru)

Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс (mediasphera.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Всемирная организация здравоохранения – профессиональная база данных (who.int.ru)

Web-медицина - профессиональная база данных (webmed.irkutsk.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет для проведения занятий лекционного и семинарского типов.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)* «ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья» *для обучающихся тренерского факультета, 1курса очного и заочного отделения, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль): Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес ***очная; заочная формы обучения***

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики адаптивной физической культуры
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Проектное моделирование* ситуационной *задачи на взаимодействие с людьми, имеющими ограниченные возможности здоровья или инвалидность*	*24*	*20*
2	*Проектное моделирование* ситуационной *задачи по использованию специального материально-технического оборудования для обучения лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья или инвалидность*	*26*	*20*
3	*Написание реферата по одной из предлагаемых тем*	*28*	*22*
4	*Посещаемость*	*Весь период*	*1б. Х 18 зан.=18б.*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Реферат по пропущенной(ым) теме(ам)*	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.02 Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в состоянии здоровья»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и очно-заочная*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *2 зачётные единицы.*

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *2 семестр.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля): *Целью освоения дисциплины (модуля) «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ к особенностям учебно-педагогического процесса в РУС ГЦОЛИФК.*

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этапы формирования компетенции (номер семестра)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная и заочная форма обучения**
УК-3	**Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.**	**2**
УК-3.1	**Знает** основные приемы и нормы социального взаимодействия	**2**
УК-3.2	**Умеет** устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе.	**2**
УК-3.3	**Применяет** основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды.	**2**

5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация инвалидов и лиц с ОВЗ**	2					
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп инвалидов и лиц с ОВЗ. Анализ коммуникативных навыков.	2	2	4	6		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2	2	4	6		
4	**РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе**	2					
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения	2	4	6	6		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха	2		4	6		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	2	2	2	6		
8	**РАЗДЕЛ 3. Адаптивное физическое воспитание как средство восстановления учебной**	2					

	работоспособности.						
9	Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.	2	2	4	6		
Итого часов: 72			**12**	**24**	**36**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**РАЗДЕЛ 1. Социально-педагогическая адаптация лиц с ОВЗ**	2					
2	Тема 1. Особенности психофизиологического развития различных нозологических групп. Анализ коммуникативных навыков.	2	2		10		
3	Тема 2. Методики, используемые для выявления и коррекции психологических особенностей и нарушений социальных навыков у лиц с ОВЗ	2		2	10		
4	**РАЗДЕЛ 2. Использование материально-технических средств в учебном процессе**	2					
5	Тема 3. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением зрения.	2			12		
6	Тема 4. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением слуха.	2			12		
7	Тема 5. Использование материально-технических средств в учебном процессе для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата.	2			12		
8	**РАЗДЕЛ 3. Адаптивная физическая культура как средство восстановления учебной работоспособности.**	2					
9	Тема 6. Принципы построения физкультпауз для различных нозологических групп.	2		2	10		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачёт**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра анатомии и биологической антропологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.03 Спортивная морфология»»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры анатомии и биологической антропологии
Протокол № 2 от «08» сентября 2020 г.

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РУС ГЦОЛИФК;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РУС ГЦОЛИФК;

Рецензент:
Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и биологической антропологии РУС ГЦОЛИФК

Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины – познакомить студентов с возрастными особенностями онтогенеза человека и механизмами формирования морфологического типа спортсмена, отвечающего требованиям конкретного вида спорта. На этой основе сформировать биологические принципы спортивного отбора и построения многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины **«Спортивная морфология» ФТД.03** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.01 Физическая культура** профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

Отличительной чертой данной дисциплины является изучение биологии человека в точки зрения тех адаптационных механизмов, которые работают на отдельных этапах онтогенеза и в различных экстремальных режимах функционирования. В связи с этим дисциплина позволяет вооружить специалиста представлением о генетических и средовых зависимостях в строении и функционировании систем организма спортсменов, идущего от понимания механизмов взаимодействия «человек-природа». Это, в свою очередь, способствует эффективному использованию тренировочных приемов для достижения высоких спортивных результатов и получения навыков в методах контроля и предупреждения предпатологических состояний опорно-двигательного аппарата.

В системе профессиональной подготовки дисциплина обеспечивает теоретическую базу для дисциплин медико-биологического цикла, а также обеспечивает возможность контроля и мониторинга состояния здоровья, занимающихся физической деятельностью и спортом.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма	Заочная форма
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	*3*	*3*
ОПК-1.1.	**Знает** положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомоморфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*3*	*3*

2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1 зачетные единицы, 36 академических часов**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплины	**3**	**2**	**2**	**1**		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	**3**		**2**	**2**		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	**3**		**2**	**2**		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	**3**		**4**	**1**		
5	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом тренировок	**3**		**2**	**1**		
6	Компоненты тела и их строение	**3**		**2**	**1**		
7	Физическое развитие и конституция человека	**3**	**2**	**2**	**2**		
8	Конституция реактивность организма	**3**	**2**	**2**	**2**		
	Итого часов: 36		**6**	**18**	**12**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины	**3**	**2**		**4**		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	**3**			**4**		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	**3**			**4**		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	**3**			**4**		
5	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	**3**			**4**		
6	Компоненты тела и их строение	**3**			**4**		
7	Физическое развитие и конституция человека	**3**		**2**	**4**		
8	Конституция и реактивность организма	**3**			**4**		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

3.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины
(модуля).

3.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Спортивная морфология как наука о морфофункциональной перестройке организма человека на всех уровнях его систем.
2. Общие принципы адаптации организма к спортивной деятельности.
3. Общие принципы надежности биологических систем у спортсменов.
4. Понятия “гипертрофия”, “гиперплазия”, их пусковые механизмы и морфологическая сущность.
5. Особенности адаптации костной системы у спортсменов различных специализаций.
6. Методы исследования костной системы:
   • рентгеновский метод;
   • морфометрический и антропометрический методы.
7. Морфологические критерии оценки биологического возраста юных спортсменов по рентгенограммам скелета кисти; значение этих сведений для отбора в различные виды спорта и прогнозирования спортивных результатов.
8. Методы исследования подвижности суставов. Виды подвижности, факторы ее определяющие.
9. Особенности адаптивных изменений суставов у спортсменов различных специализаций.
10. Варианты адаптации скелетных мышц спортсменов различных специализаций.
11. Методы оценки силы различных групп мышц.

12. Определение термина “осанка”. Особенности осанки спортсменов отдельных специализаций.

13. Методы исследования осанки. Патологические изменения позвоночника.

14. Методы исследования сводов стопы. Причины развития плоскостопия, его влияние на функцию всего организма.

15. Адаптация системы внешнего дыхания к физическим нагрузкам. Форма и подвижность грудной клетки. Уровень энерготрат и изменение аппарата внешнего дыхания.

16. Воздействие физических нагрузок на структуру и функцию органов пищеварения и мочеполовые органы. Возможности их патологических изменений.

17. Адаптация сердечно-сосудистой системы спортсменов к физическим нагрузкам. Гипертрофия миокарда. Морфологические изменения миокарда в условиях его перетренированности.

18. Особенности изменений сердца в период полового созревания. Построение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей сердечнососудистой системы.

19. Изменения органов иммунной системы в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам. Причины снижения иммунитета у спортсменов.

20. Участие эндокринных органов в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам. Общий адаптационный синдром.

21. Соматотип спортсмена. Определение понятия.

22. Роль различных антропометрических исследований для объективной оценки соматотипа спортсмена.

23. Антропометрические методики, их цели.

24. Антропометрические приборы. Методика их применения.

25. Методы определения компонентов массы тела как показателя особенностей обменных процессов у спортсменов различных специализаций.

26. Определение площади поверхности тела. Значение ее величины для спортсменов различных специализаций.

27. Пропорции тела спортсменов. Особенности классификации пропорций по методике Шевкуненко-Гесселевича, Башкирова и Бунака. Пропорции, генетически закрепленные и меняющиеся под влиянием физических нагрузок.

28. Соматотип спортсмена, методы его оценки.

29. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Черноруцкому и по Сиго.

30. Классификация соматотипов по Бунаку.

31. Классификация соматотипов по Штефко и Островскому.

32. Критерии, заложенные в оценку соматотипов по Шелдону.

33. Классификация соматотипов по методике Хит-Картера.

34. Модельные характеристики спортсменов высокого уровня различных специализаций.

35. Значение оценки соматотипа для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Примерный перечень вопросов для текущего контроля успеваемости

1. Определение понятия «Спортивная морфология».
2. Задачи курса спортивной морфологии.
3. Какие методы исследования используются в спортивной морфологии.
4. Адаптационные изменения в опорно-двигательном аппарате
5. Методы исследований костной системы.
6. Рентгенологический и антропометрический методы исследования костной системы.
7. Изменения в костной системе при занятиях спортом на тканевом уровне.
8. Общие и локальные изменения в костях скелета при занятиях спортом.
9. Через какое время после начала систематических тренировок появляются изменения в костной системе.

10. Локальные изменения в костной системе при систематических занятиях: плаванием, гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой (бег, прыжки, метание).

11. Изменение химического состава костей при систематических занятиях спортом.

12. Изменение формы костей скелета при занятиях спортом.

13. Изменение строения костей — надкостницы, компактного и губчатого вещества, костно-мозговой полости, при систематических занятиях спортом.

14. Изменения развития и роста костей при систематических занятиях спортом.

15. Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.

16. Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.

17. Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).

18. Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.

19. В каком возрасте наблюдается наибольшая подвижность в суставах у не спортсменов и каким образом её можно сохранить в более старших возрастах.

20. Взаимосвязь между величиной подвижности в суставах и степенью развития мышц.

21. Морфофункциональная адаптация мышечной системы к физическим нагрузкам разного характера и разной интенсивности

22. Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов.

23. Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.

24. Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

25. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

26. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне — в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).

27. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.

28. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок — гиподинамию, или постепенное снижение нагрузок.

29. Адаптационные изменения в сердечно-сосудистой системе спортсменов

30. Методы исследования сердечно-сосудистой системы.
31. Рентгенокимография, её возможности.
32. Электрокардиография.
33. Гипертрофия сердца, фазы.
34. Механизм развития гипертрофии.
35. Факторы обуславливающие гипертрофию сердца: характер физических нагрузок, частота использования максимальных нагрузок, спортивный стаж, нарушения режима.

36. Проводящая система сердца. Изменения автоматизма, возбудимости и проводимости сердца.

37. Учение о конституции человека
38. Конституциональные особенности спортсменов
39. Понятие о конституции человека (по В.В. Бунаку).
40. Факторы, обуславливающие конституцию человека. 41. Признаки, лежащие в основе конституции человека.

42. Конституциональные схемы и их недостатки.

43. Конституциональная схема Сиго.
44. Конституциональная схема Кречмера.
45. Конституциональная схема М.В. Черноруцкого.
46. Конституциональная схема Шелдона.
47. Конституциональная схема В.В. Бунака.
48. Конституциональные особенности спортсменов.
49. Значение изучения конституции человека для преподавателей физической культуры.
50. Учение о физическом развитии
51. Определение понятия «физическое развитие».
52. Факторы, обуславливающие физическое развитие человека.
53. Признаки, лежащие в основе определения физического развития.
54. Методы оценки физического развития.
55. Методы индексов в оценке физического развития человека и его недостатки.
56. Метод стандартов и антропометрического профиля по Р. Мартину.
57. Метод корреляции.
58. Физическое развитие спортсменов различных специализаций.
59. Значение изучения физического развития для тренеров и спортсменов.
60. Определение состава веса спортсменов
61. Аналитический метод Матейки. Его использование при определении жирового компонента, костного, мышечного.
62. Определение обезжиренной массы тела.
63. Состав веса тела у лиц, занимающихся разными видами спорта, и у лиц не занимающихся спортом.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Губа, В.П. Спортивная морфология [Электронный ресурс] : учеб. для высш. учеб. заведений : рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" (ГЦОЛИФК) / В.П. Губа, В.Н. Чернова. - М.: Сов. спорт, 2020. - 351 с.: ил. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325413.doc

2. Возрастная морфология (Особенности развития систем органов в онтогенезе) : учеб. пособие / Т.Г. Гричанова, О.В. Маякова, А.М. Филенко, Ю.А. Кудряшова, М.Г. Половникова; Куб. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма . — 3-е изд., перераб. и доп. — Краснодар : КГУФКСТ, 2021 .— 80 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/814185

3. Губа, В.П. Спортивная морфология : учебник для высш. учеб. заведений / В.Н. Чернова; В.П. Губа .— Москва : Советский спорт, 2020 .— 353 с. : ил. — (Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений) .— ISBN 978-5-00129-060-5 .— URL: https://lib.rucont.ru/efd/713594

4. Спортивная морфология : учеб. пособие [для студентов вузов] : направление 44.04.01 "Педагогическое образование", направленность "Физкультурное образование" / М. А. Попова, А. Э. Щербакова, А. Ю. Дронь, Р. М. Сафин, И. В. Мыльченко .— Сургут : РИО СурГПУ, 2016 .— 133 с. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/670831

б) Дополнительная литература:

1. Морфология человека [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов биолог. спец. вузов : доп. Гос. ком. СССР по нар. образованию / под ред.: Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. - 343 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=42688&DocQuerID=11703313&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Рожков, М.С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии : учеб. пособие / Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта; М.С. Рожков .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2015 .— 136 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/640980

3. Садохин, А.П. Концепции современного естествознания : учеб. пособие / А.П. Садохин. - М.: Эксмо, 2007. - 462 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=52590&DocQuerID=11703325&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Хрисанфова, Е.Н. Антропология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по биолог. специальностям : рек. М-вом образования и

науки РФ / Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. - 4-е изд. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та: Наука, 2005. - 400 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=63903&DocQuerID=11703326&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г. Мартиросов. - М.: ФиС, 1982. - 199 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=39294&DocQuerID=11703330&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.http://www.lenta.ru/science – Новости науки, техники и технологий - Lenta.ru

2.http://humbio.ru/ - База знаний по биологии человека

Г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC;
4. Программный продукт 1С: Университет Проф.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).
Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru (elibrary.ru)
Фонд знаний «Ломоносов» (lomonosov-fund.ru)
Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).
Большая Медицинская Энциклопедия (бмэ.орг).

Медицинская энциклопедия (gufo.me).
Спортивная медицина – электронные медицинские книги (sportmedicine.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).
Атлас анатомии человека (anatomy_atlas.academic.ru).

7.Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.
5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.
6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.
7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) ФТД.03_ Спортивная морфология для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес* (очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма *3 семестр*, заочная форма *3 семестр*
Форма промежуточной аттестации на очной и заочной форме: ***зачет***.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Зачет «Периодизация онтогенеза человека»*	*4-5 недели*	*15*
2	*Зачет «Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития»*	*7-8 недели*	*5*
3	*Реферат «Влияния разных видов спорта на темпы онтогенеза»*	*10-11 недели*	*20*
4	*Зачет «Физическое развитие и его оценка»*	*13-14 недели*	*12*
5	*Зачет «Морфологические основы двигательной активности»*	*15 недели*	*10*
6	*Реферат «Морфологические особенности разных видов спорта»*	*16 недели*	*10*
6	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*8*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выступление на семинаре «*Физическое развитие и конституция человека*»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «*Адаптация мышц к физическим нагрузкам*»*	*10*
4	*Реферат «*Морфологические основы двигательной активности*»*	*20*
5	*Выступление на семинаре* «Оценка компонентов массы тела и их строение»	*20*
6	*Написание реферата «Периодизация онтогенеза человека»*	*20*

***При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесноцифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра анатомии и биологической антропологии

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.03 Спортивная морфология»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет ***1*** зачетные единицы, 36 академических часов.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): *3 семестр очная форма обучения; 3семестр заочной формы обучения.*

3. Цель освоения дисциплины (модуля) *Спортивная морфология*:

Цель освоения дисциплины – сформировать у будущих тренеров по виду спорта и педагогов физической культуры понимание основных биологических закономерностей, на которых базируется спортивный отбор и построение многолетнего тренировочного процесса.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1.	***Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов***	*3*	*3*
ОПК-1.1.	**Знает** положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомоморфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его	*3*	*3*
	объективные и субъективные		

	предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **1 зачетные единицы, 36 академических часов**.

№	Очная форма обучения Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплины	**3**	**2**	**2**	**1**		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	**3**		**2**	**2**		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	**3**		**2**	**2**		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	**3**		**4**	**1**		
5	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом тренировок	**3**		**2**	**1**		
6	Компоненты тела и их строение	**3**		**2**	**1**		
7	Физическое развитие и конституция человека	**3**	**2**	**2**	**2**		
8	Конституция реактивность организма	**3**	**2**	**2**	**2**		
	Итого часов: 36		**6**	**18**	**12**		**Зачет**

№	Заочная форма обучения Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в курс дисциплины	**3**	**2**		**4**		
2	Эндогенные и экзогенные факторы роста и развития	**3**			**4**		
3	Закономерность адаптации к двигательным режимам разной направленности	**3**			**4**		
4	Изменение мышечной системы под действием физической нагрузки и ее морфологические основы	**3**			**4**		
5	Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	**3**			**4**		
6	Компоненты тела и их строение	**3**			**4**		
7	Физическое развитие и конституция человека	**3**		**2**	**4**		
8	Конституция и реактивность организма	**3**			**4**		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и лингвистики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык (профессиональный)** является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

2.**Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина **Иностранный язык (профессиональный)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах***		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*3*	*3*
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*4*	*4*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетные единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физическая культура в школе	3		12	15		
2.	Физические качества	3		10	15		
3.	Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание	3		10	10		
	Итого часов 3 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
4.	Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол	4		12	15		
5.	Травмы	4		10	15		
6.	Роль учителя ФК	4		10	10		
7.	Тест №2	4					
	Итого часов 4 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
Всего часов: 144				**64**	**80**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физическая культура в школе	3		1	35		
2.	Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание	3		1	35		
	Итого часов 3 семестр: 72			**2**	**70**		
3.	Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол	4		1	35		
4.	Роль учителя ФК	4		1	35		
	Итого часов 3 семестр: 72			**2**	**70**		**зачет**
Всего часов: 144				**4**	**140**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).

После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

Физическая культура в школе
Физические качества
Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание
Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол
Травмы
Роль учителя ФК

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Долгопят, Е. В. Английский язык для профессионального общения. Физическая культура и спорт=English for Professional Communication. Physical Culture and Sport : учебное пособие / Е. В. Долгопят. – Минск : РИПО, 2022. – 124 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=697506

2. Самойлова, И.В. Иностранный язык в сфере профессиональных коммуникаций : учебное пособие / И.В. Самойлова .— Пенза : ПГАУ, 2022 . — 83 с. https://lib.rucont.ru/lti/tool?goto=810127

3. Борисенко, Е.Г. Английский язык для физкультурных специальностей : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры / Е.Г. Борисенко, О.А. Кравченко. - Ростов н/Д.: Феникс, 2015. - 409 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=245097&DocQuerID=11703346&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Федотова, И.Г. Ускоренный курс английского языка [Электронный ресурс] : учеб. для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / И.Г. Федотова, Н.А. Ишевская. - Изд. 4-е, испр. - М.: Медицина 21, 2006. - 396 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=147565&DocQuerID=11703347&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Англо-русский словарь : 40000 сл. = English-russian dictionary / сост. В. Мюллер, С. Боянус. - М.: Локид-Пресс; Минск: Соврем. слово, 2005. - 687 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=125122&DocQuerID=11703348&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

6. Аракин, В.Д. Англо-русский словарь : Ок. 40000 сл. и 60000

словосочетаний / Аракин Владимир Дмитриевич, Выгодская Зинаида Семеновна, Ильина Наталья Николаевна. - 17-е изд., стер. - М.: Рус. яз., 2002. - 590 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116378&DocQuerID=11703349&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

7. Минаева, Л.В. Англо-русский словарь : ок. 25000 сл. и 70000 значений = English-russian dictionary : about 25000 entries and 70000 senses / Л.В. Минаева, И.В. Нечаев. - 7-е изд., испр. - М.: Рус. яз. Медиа, 2004. - 633 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=124451&DocQuerID=11703350&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б). Дополнительная:

1. Хрячкова, Л. А. Иностранный язык профессионального общения (Немецкий язык)=DEUTSCH ALS FACHSPRACHE : учебное пособие : [16+] / Л. А. Хрячкова, М. В. Попова, С. В. Полозова ; науч. ред. Е. А. Чигирин ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 117 с. : ил https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=561368

2. Иностранный язык профессионального общения (английский язык) : учебное пособие / И. Б. Кошеварова, Е. Н. Мирошниченко, Е. А. Молодых [и др.] ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2018. – 141 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=488007

3. Венявская, В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 444 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=188408&DocQuerID=11703351&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Голицынский, Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2013. - 575 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236603&DocQuerID=11703352&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

5. Довганенко, Р.С. Английский язык : сб. текстов и упражнений для аудирования. Ч. 1: Упражнения для аудирования. Кн. для студента (Student's book) / Р.С. Довганенко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2006. - 19 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128960&DocQuerID=11703353&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

словари SlovoEd; voice – translator; Engblog.ru; Duolingo, correctenglish.ru.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:*

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система (infosport.ru)

Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – информационная система (elibrary.ru)

Издательский дом «Медиа Сфера» - электронный образовательный ресурс (mediasphera.ru)

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – информационная система (fgosvo.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru)

Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com)

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)» *для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура** профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики_

Сроки изучения дисциплины (модуля): __3,4 семестр (ы) очная, заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет/зачет

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 3 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] Максимальноекол-во баллов	
1.	Выступление по теме «Физическая культура в школе»	*2 неделя*	*10*
2.	Выступление по теме «Физические качества»	*4 неделя*	*10*
3.	Выступление по теме «Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание»	*6 неделя*	*10*
4.	*Лексико-грамматический тест №1*		*10*
5.	*Работа на занятиях*	*В течение семестра*	*40*
6.	**Зачет**	*В течение семестра*	*20*
	ИТОГО		**100 баллов**

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 4 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2]	Максимальноекол-во баллов
1	Выступление по теме «Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол»	*2 неделя*	*10*
2	Выступление по теме «Травмы»	*4 неделя*	*10*
3	Выступление по теме «роль учителя ФК»	*6 неделя*	*10*
4	*Лексико-грамматический тест №2*	*7 неделя, 10 неделя*	*10*
5	*Работа на занятиях*	*В течение семестра*	*40*
6	**Зачет**		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

[2]

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Выступление по теме «Физическая культура в школе»	*10*
	Выступление по теме «Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание»	*10*
	Выступление по теме «Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол»	*10*
	Выступление по теме «роль учителя ФК»	*10*
	Лексико-грамматический тест №1,2	*30*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
выражение оценки	о		о			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра иностранных языков и лингвистики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.04 Иностранный язык (профессиональный)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

Заочная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

3,4 семестры очное отделение

3,4 семестры заочное отделение

3.Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык (профессиональный) является повышение уровня практического владения иностранным языком для активного его применения в профессиональном общении. Выпускник вуза должен обладать уровнем коммуникативной компетенции для решения социально-коммуникативных задач в профессиональной деятельности при общении с зарубежными партнерами, а также для дальнейшего самообразования.

4.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **Иностранный язык (профессиональный)** является общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык».

5. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)***		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*3*	*3*
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*4*	*4*

6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физическая культура в школе	3		12	15		
2.	Физические качества	3		10	15		
3.	Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание	3		10	10		
	Итого часов 3 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
4.	Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол	4		12	15		
5.	Травмы	4		10	15		
6.	Роль учителя ФК	4		10	10		
7.	Тест №2	4					
	Итого часов 4 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
Всего часов: 144				**64**	**80**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Физическая культура в школе	3		1	35		
2.	Индивидуальные виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт, плавание	3		1	35		
	Итого часов 3 семестр: 72			**2**	**70**		
3.	Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол	4		1	35		
4.	Роль учителя ФК	4		1	35		
	Итого часов 3 семестр: 72			**2**	**70**		**зачет**
Всего часов: 144				**4**	**140**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Составитель: Еремин Даниил Николаевич, преподаватель кафедры «Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини»

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте» является: обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

«Кинезиотейпирование в спорте» относится к обязательной дисциплине вариативной части ООП. Имеет трудоемкость равную 1 зачетным единицам.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания анатомии, физиологии, общей и частной патологии, теоритико-методические основы физического воспитания, теоретико–методологических основ лечебной физической культуры и физической реабилитации. Программой предусмотрены теоретические занятия (лекции), лабораторно-практические, а также самостоятельные занятия. Дисциплина совершенствует профессиональные навыки будущего бакалавра по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиля – физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес. Знания, полученные при освоении дисциплины необходимы для успешного прохождения разделов ООП: практики, научно-исследовательской работы, ГИА. Дисциплина «Кинезиотейпирование в спорте» является одной из фундаментальных теоретическо-практических дисциплин для дальнейшей профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Программа обеспечивает подготовку будущих выпускников для работы в ДЮСШ, спортивных командах, фитнес-центрах.

Преподавание дисциплины «Кинезиотейпирование в спорте и реабилитации» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина *зачетом*.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-7	Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	**5**	**9**
ОПК-7.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	**5**	**9**
ОПК-7.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	*5*	*9*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**5**	**1**	**1**	**1**		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**5**	**1**	**1**	**1**		
3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.	**5**	**2**	**4**	**2**		
4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**5**	**2**	**6**	**14**		
	Итого часов: 36		**6**	**12**	**18**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования. **Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**9**	**1**	**1**	**10**		
2	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа. **Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**9**	**1**	**1**	**22**		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Типирование в спорте и реабилитации».

Вопросы для устного ответа и собеседования:

1. История возникновения методики тейпирования.
2. Цвета тейпов и принципы работы с ними, особенности цветотерапии.
3. Виды и свойства тейпов, отличия.
4. Терминология тейпирования. Анатомия тейпирования.
5. Показания к применению методики тейпирования. Области медицины, в которых показано применение данной методики.
6. Противопоказания к применению методики тейпирования.
7. Механизм действия кинезиотейпов. Физиологический механизм. проприоцептивный.
8. Основные правила работы с аппликациями в тейпировании.
9. Подготовка кожи к тейпированию. Нанесение и удаление тейпов Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.
10. Основные техники методики тейпирования.
11. Мышечное тейпирование и его особенности.
12. Методика ингибиции мышц, особенности нанесения аппликаций.
13. Методика фацилятации мышц, особенности нанесения аппликаций.
14. Корригирующие техники тейпирования в спорте и реабилитации.
15. Механическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
16. Степени натяжений аппликаций, основные виды полосок кинезиотейпов.
17. Фасциальная коррекция, особенности нанесения аппликации.
18. Послабляющая коррекция, особенности нанесения аппликации.
19. Связочная/сухожильная коррекция, особенности нанесения аппликации.
20. Функциональная коррекция, особенности нанесения аппликации.
21. Лимфатическая коррекция, особенности нанесения аппликации.
22. Особенности применения сложных техник аппликаций.

23. Виды тейпирования. Медицинское тейпирование, кинезиотейпирование, атлетическое тейпирование.
24. Особенности тейпирования в спорте.
25. Особенности тейпирования в реабилитации.
26. Техника тейпирования мышц шеи.
27. Техника тейпирования мышц верхних конечностей.
28. Техника тейпирования мышц нижних конечностей.
29. Техника тейпирования мышц спины.
30. Техника тейпирования мышц брюшной полости.
31. Техника тейпирования мышц груди.
32. Тейпирование в спорте на различных этапах подготовки.
33. Особенности тейпирования в единоборствах.
34. Особенности тейпирования в циклических видах спорта.
35. Особенности тейпирования в сложно-координационных видах спорта.
36. Тейпирование при патологиях ССС.
37. Тейпирования при травмах и заболеваниях ОДА.
38. Тейпирование при патологиях ДС.
39. Тейпирование при патологиях нервной системы.
40. Тейпирвоание при патологиях ЖКТ.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

а) Основная литература:

1. Касаткин, М. С. Основы кинезиотейпирования : учебное пособие : [12+] / М. С. Касаткин, Е. Е. Ачкасов, О. Б. Добровольский ; Первый московский государственный медицинский университет им. И. М. Сеченова. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2016. – 77 с. : ил. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=460608
2. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека : в 3 т. : учеб. пособие для студентов мед. ин-тов : доп. Гл. упр. учеб. заведений М-ва здравоохранения СССР / Р.Д. Синельников. - Изд- 4-е, перераб. и доп. - М.: Медицина. Т. 3: Учение о нервной системе, органах чувств, и органах внутренней секреции. - 1974. - 399 с.: ил. - 7.48 http://lib.sportedu.ru/Document.idc?

DocID=59337&DocQuerID=11703362&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Тучков, В. Е. Кинезиотейпирование в спорте : учебно-методическое пособие / И. В. Стрельникова, И. А. Суздалева; В. Е. Тучков .— Малаховка : МГАФК, 2016 .— 85 с. — URL: https://rucont.ru/efd/772233

б) Дополнительная литература:

1. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека : в 3 т. : учеб. пособие для студентов мед. ин-тов : доп. Гл. упр. учеб. заведений М-ва здравоохранения СССР / Р.Д. Синельников. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: Медицина. Т. 1: Учения о костях, суставах, связках и мышцах. - 1972. - 458 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=59335&DocQuerID=11703362&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
2. Синельников, Р.Д. Атлас анатомии человека : в 3 т. : учеб. пособие для студентов мед. ин-тов : доп. Гл. упр. учеб. заведений М-ва здравоохранения СССР / Р.Д. Синельников. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: Медицина. Т. 2: Учение о внутренностях и сосудах. - 1973. - 468 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=59336&DocQuerID=11703362&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=
3. Касаткин, М.С. Кинезиотейпирование: основные правила работы с аппликациями / М.С. Касаткин // Спортивная медицина: наука и практика .— 2015 .— №3 .— С. 65-68 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2015.3.65 .— URL: https://rucont.ru/efd/372976
4. Касаткин, М.С. Кинезиотейпирование: терминология методики, показания и противопоказания к ее применению. Основные механизмы действия кинезиотейпов / М.С. Касаткин // Спортивная медицина: наука и практика .— 2015 .— №2 .— С. 82-88 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2015.2.82 .— URL: https://rucont.ru/efd/372962

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:*

Электронные библиотечные системы:

1) Электронная библиотечная система «Руконт» (lib.rucont.ru).

2) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

3) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – профессиональная база данных, информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Национальная электронная библиотека (rusneb.ru).

Атлас анатомии человека (anatomy_atlas.academic.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Кинезиотейпирование в спорте для обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

Профили: физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физической реабилитации и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения; 9 семестр заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»*	*3 неделя*	*3*
2	*Выступление на семинаре «Основы тейпирования. Основы тейпирования в спорте и реабилитации»*	*4 неделя*	*3*
3	*Выполнение практического задания №1 по разделу «Основные правила работы с аппликациями в тейпировании»*	*5 неделя*	*5*
4	*Написание реферата по темам раздела «Тейпирование в спорте и реабилитации»*	*5 неделя*	*15*
5	*Контрольная работа по разделу «Основные техники методики тейпирования»*	*10неделя*	*15*
6	*Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика нанесения аппликаций при ингибиции и фацилятации»*	*10 неделя*	*8*
7	*Выступление на семинаре «Виды корригирующих техник»*	*15 неделя*	*6*
8	*Презентация по изучаемым разделам дисциплины*	*В течение семестра*	*5*
9	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10 (1ч=0,14б)*
10	*Выступление на семинаре «История создания методики тейпирования»*	*3 неделя*	*3*
	Зачёт		***30***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Контрольная работа по разделу по разделу «Основной механизм действия тейпов»*	*5*
2	*Выступление на семинаре «Корригирующие техники тейпирования»*	*10*
3	*Подготовка реферата по разделу, пропущенному студентом*	*10*
4	*Дополнительное тестирование по теме «Мышечное тейпирование»*	*5*
5	*Написание реферата по теме «Тейпирование при патологии ОДА»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультета адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.05 Кинезиотейпирование в спорте»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профили: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *36* зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *5 семестр на очной форме обучения; 9 семестр на заочной форме обучения.*

3. **Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение студентами глубоких знаний в области теоретических и практических основ кинезиотейпирования в спорте, а также добиться целостного осмысления содержательной стороны профессиональной деятельности бакалавра по спортивной подготовки в избранном виде спорта. Выработать у студентов умения осуществлять поиск эффективных форм, подбор правильных методик нанесения тейпов на поврежденную область, учитывая показания и противопоказания, специфику видов спорта. Образовательная деятельность по дисциплине «Кинезиотейпирование в спорте» осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-7	Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	**5**	**9**
ОПК-7.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания	**5**	**9**

	первой помощи		
ОПК-7.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	*5*	*9*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования.	**5**	**1**	**1**	**1**		
2	**Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**5**	**1**	**1**	**1**		
3	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию;	**5**	**2**	**4**	**2**		

	- Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций и степень натяжения тейпа.						
4	**Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания	**5**	**2**	**6**	**14**		
	Итого часов: 36		**6**	**12**	**18**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Основы тейпирования:** - История создания методики кинезиотейпирования; - Цвета тейпов и принципы работы с ними; - Свойства кинезиотейпа; - Анатомия и терминология тейпирования; - Показания/противопоказания к применению методики тейпирования. **Механизм действия кинезиотейпов:** - Физиологический механизм; - Проприоцептивный и анатомический механизм действия тейпов.	**9**	**1**	**1**	**10**		
2	**Основные правила работы с аппликациями в тейпировании:** - Подготовка кожи к тейпированию; - Нанесение и удаление тейпов; - Основные виды аппликаций	**9**	**1**	**1**	**22**		

	и степень натяжения тейпа. **Основные техники методики тейпирования:** - Мышечное тейпирование; - Корригирующие техники; - Применение тейпирования при спортивных травмах и реабилитации пациентов, имеющих различные травмы и заболевания						
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики компьютерного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ФТД.06 Цифровая трансформация спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная, заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент, зав.кафедрой теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Рецензент: Попов Олег Игоревич, д.п.н., профессор, зав.кафедрой
Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины ФТД.06 “Цифровая трансформация спорта” является освоение технологий цифровизации отрасли “Физическая культура и спорт”, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

В середине 2017 года была принята государственная программа “Цифровая экономика Российской Федерации”, одной из основных целей которой является создание экосистемы цифровой экономики Российской Федерации, в которой данные в цифровой форме являются ключевым фактором производства во всех сферах социально-экономической деятельности. Появились новые термины: “цифровизация”, “цифровые технологии”, “цифровая трансформация”.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в качестве одной из национальных целей отмечено «обеспечение ускоренного внедрения цифровых технологий в экономике и социальной сфере». В соответствии с названным Указом в рамках Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» разработан Федеральный проект «Кадры для цифровой экономики» для обеспечения экономики достаточным количеством человеческих ресурсов, обладающих компетенциями, необходимыми для нового века цифровых технологий и экономики знаний и данных.

Новые экономические и технологические условия требуют создания и реализации подходов по содействию гражданам в освоении ключевых компетенций цифровой экономики, обеспечении массовой цифровой грамотности и персонализации образования. В этом отношении подготовка кадров, обладающих цифровыми компетенциями в отрасли “Физическая культура и спорт” не является исключением. И в ведомственной программе цифровой трансформации Министерства спорта Российской Федерации на 2021-2023 годы предусмотрено создание единой цифровой платформы ГИС «Физическая культура и спорт» (ГИС ФКиС), а также создание программ обучения пользователей, внедряемых цифровых государственных функций и ресурсов на базе ГИС ФКиС.

Дисциплина “Цифровая трансформация спорта” входит в группу факультативных дисциплин.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплина учебного плана, в частности ей предшествуют: информационные технологии в сфере физической культуры и спорта, теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины “Цифровая трансформация спорта” необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: правовые основы профессиональной

деятельности, основы антидопингового обеспечения, профессионально-физкультурное совершенствование.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
1	**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**	*6*	*6*
2	УК-2.1. Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	*6*	*6*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**2**	**6**		
2	Цифровые технологии в практике спорта	**6**	**2**	**2**	**6**		
3	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**8**	**6**		
	Итого часов: 36		**6**	**12**	**18**	**Зачет**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**-**	**10**		
2	Цифровые технологии в практике спорта	**6**	**-**	**-**	**10**		
3	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	**3**	**-**	**2**	**12**		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень примерных вопросов к зачету

1. Цели и основные задачи дисциплины «Цифровая трансформация отрасли «Физическая культура и спорт».
2. Основные понятия цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт».
3. Дать представление о Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы
4. Дать представление о Программе "Цифровая экономика Российской Федерации"
5. Дать представление о Федеральном законе N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" с точки зрения цифровизации отрасли Физическая культура и спорт.
6. Дать представление о Федеральном законе N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" " с точки зрения цифровизации отрасли.
7. Представить функционал единой цифровой платформф ГИС «Физическая культура и спорт»
8. Цифровизация избранного вида спорта
9. Предпосылки цифровизации отрасли Физическая культура и спорт
10. Нелинейная цифровизация видов спорта
11. Цифровые технологии в спортивной подготовке в избранном виде спорта
12. Цифровые технологии в организации и проведении спортивных соревнований в избранном виде спорта.

5.3. Перечень требований к презентации

1. Слайд 1 – титул (информация об авторе и организации, где выполнялась работа)
2. Слайд 2- цифровые технологии в структуре спортивной подготовки
3. Слайд 3- цифровые технологии в организации и проведении соревнований
4. Слайд 4- цифровые технологии в судействе
5. Слайд 5- цифровые технологии в научных исследованиях
6. Слайд 6- цифровые технологии в подготовке кадров
7. Слайд 7 – Выводы

5.4. Практическое задание в единой цифровой платформе ГИС «Физическая культура и спорт»

Выполнение задания включает в себя три этапа:

Этап 1. Ознакомление с функционалом платформы.

Этап 2. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

Этап 3. Выполнение практической работы по вводу исходных данных, редактирования данных, поиска и составления отчетов по избранному виду спорта (с учетом специфики профессиональной деятельности: тренеры, руководители физкультурно-спортивных организаций, руководители органов исполнительной власти различного уровня)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

А) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=194787&DocQuerID=11703368&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012-?]. - 118 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=253376&DocQuerID=11703369&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=310447&DocQuerID=11703370&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Цифровая трансформация: образование, наука, общество [Электронный ресурс] : монография : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ / Центр. науч.-исслед. ин-т рус. жестового яз. - М.: Изд-во ЦНИИ рус. жестового яз., 2019. HTTP://lib.sportedu.ru/Texts/Books/DOC/325411.doc

Б) Дополнительная литература:

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. -

459 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=186634&DocQuerID=11703371&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Коняхин, А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=183043&DocQuerID=11703373&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 171 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=242816&DocQuerID=11703374&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

В) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. https://minobrnauki.gov.ru – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- *современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:*

Электронные библиотечные системы:

1) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru).

Стратегическое направление в области цифровой трансформации физической культуры и спорта до 2030 года (static.government.ru).
Цифровая трансформация в сфере физической культуры и спорта (minsport.gov.ru).
Департамент цифровой трансформации и стратегического развития Минспорта России (minsport.gov.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).
Все симуляторы (playground.ru).
Компьютерные игры. Симуляторы (all-pc-games.ru).
Государственная информационная система «Спорт» – профессиональная база данных (sportrf.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине ФТД.06 «Цифровая трансформация спорта» для обучающихся тренерского факультета (очная форма обучения - 3 курс, заочная форма обучения - 3 курс) направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Сроки изучения дисциплины: очная форма обучения -6 семестр, заочная форма обучения -6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

Очная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Опрос. Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	*1-я неделя*	*15 (Отл-15, хор-11, уд-7)*
2	Презентация. Цифровые технологии в практике спорта	*2-я неделя*	*15 (Отл-15, хор-11, уд-7)*
3	Практическая работа. Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	*3-я неделя*	*40 (Отл-40, хор-34, уд-28)*
4	*Посещение занятий*		*10*
5	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Опрос. Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»		*15 (Отл-15, хор-11, уд-7)*
2	Презентация. Цифровые технологии в практике спорта		*15 (Отл-15, хор-11,*

			уд-7)
3	Практическая работа. Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»		*40 (Отл-40, хор-34, уд-28)*
4	*Посещение занятий*		*10*
5	***Зачёт***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр)	*5*
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия	*5*
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр)	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

ФТД.06 «Цифровая трансформация спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *1* зачетную единицу.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения -6 семестр, заочная форма обучения -6 семестр.

3. Цель освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины ФТД.06 “Цифровая трансформация спорта” является освоение технологий цифровизации отрасли “Физическая культура и спорт”, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
1	**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**	*6*	*6*
2	УК-2.1. Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения	*6*	*6*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**2**	**6**		
2	Цифровые технологии в практике спорта	**6**	**2**	**2**	**6**		
3	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**8**	**6**		
	Итого часов: 36		**6**	**12**	**18**	**Зачет**	

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Нормативно-правовые основы цифровой трансформации отрасли «Физическая культура и спорт»	**6**	**2**	**-**	**10**		
2	Цифровые технологии в практике спорта	**6**	**-**	**-**	**10**		
3	Единая цифровая платформа ГИС «Физическая культура и спорт»	**3**	**-**	**2**	**12**		
Итого часов: 36			**2**	**2**	**32**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра иностранных языков и лингвистики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва 2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент_кафедры иностранных языков и лингвистики
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах***		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*7*	*9*
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*8*	*10*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетные единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	

1.	**Наука и спорт**	7		12	10		
2.	**Научная терминология на иностранном языке**	7		12	20		
3.	**Тезисы, аннотация, обзор**	7		10	10		
	Итого 7 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
4.	**Инновационные спортивные технологии**	**8**		15	20		
5.	**Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке**	**8**		17	20		
	Итого 7 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
Всего часов: 144				**64**	**80**		

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации (по семестрам)**
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Научная терминология на иностранном языке**	**9**		**2**	**70**		
2.	**Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке**	**10**		**2**	**70**		**зачет**
Всего часов: 144				**4**	**140**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).
После изучения темы семестра проводятся лексико-грамматические задания по изученному материалу.

1) Собеседование по следующим темам:

Наука и спорт
Научная терминология на иностранном языке
Тезисы, аннотация, обзор
Инновационные спортивные технологии
Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).

а) Основная литература:

1. Долгопят, Е. В. Английский язык для профессионального общения. Физическая культура и спорт=English for Professional Communication. Physical Culture and Sport : учебное пособие / Е. В. Долгопят. – Минск : РИПО, 2022. – 124 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=697506

2. Англо-русский словарь : 40000 сл. = English-russian dictionary / сост. В. Мюллер, С. Боянус. - М.: Локид-Пресс; Минск: Соврем. слово, 2005. - 687 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=125122&DocQuerID=11703348&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Аракин, В.Д. Англо-русский словарь : Ок. 40000 сл. и 60000 словосочетаний / Аракин Владимир Дмитриевич, Выгодская Зинаида Семеновна, Ильина Наталья Николаевна. - 17-е изд., стер. - М.: Рус. яз., 2002. - 590 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=116378&DocQuerID=11703349&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

4. Минаева, Л.В. Англо-русский словарь : ок. 25000 сл. и 70000 значений = English-russian dictionary : about 25000 entries and 70000 senses / Л.В. Минаева, И.В. Нечаев. - 7-е изд., испр. - М.: Рус. яз. Медиа, 2004. - 633 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=124451&DocQuerID=11703350&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

б). Дополнительная:

1. Венявская, В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д.: Феникс, 2009. - 444 с.: ил. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=188408&DocQuerID=11703351&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

2. Голицынский, Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2013. -

575 с.: табл. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=236603&DocQuerID=11703352&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

3. Довганенко, Р.С. Английский язык : сб. текстов и упражнений для аудирования. Ч. 1: Упражнения для аудирования. Кн. для студента (Student's book) / Р.С. Довганенко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2006. - 19 с. http://lib.sportedu.ru/Document.idc?DocID=128960&DocQuerID=11703353&DocTypID=NULL&QF=General&Pg=20&Cd=Win&Tr=0&On=0&DocQuerItmID=

в). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

словари SlovoEd; voice – translator; Engblog.ru; Duolingo, correctenglish.ru.

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

-программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat Reader DC;
4. Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

- современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы:

Электронные библиотечные системы:

1) Университетская библиотека ONLINE (biblioclub.ru).

2) Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (lib.gtsolifk.ru).

Электронные образовательные ресурсы, в том числе информационные справочные и поисковые системы:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Открытая платформа Спортивная Россия – информационная система (infosport.ru).

Федеральный портал Российское образование – информационная система (edu.ru)

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия – информационно-справочная система (garant.ru)

Электронные образовательные ресурсы, в том числе профессиональные базы данных:

Информационный портал «Информио» – информационная справочная и поисковая система (informio.ru).

Мульти-платформа In Sport – профессиональная база данных (insportexpo.com).

Министерство спорта Российской Федерации: Деятельность физической культуры и массового спорта. Статистическая информация – профессиональная база данных (minsport.gov.ru).

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского (практического) типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере»**
для обучающихся тренерского факультета _4 курса, направления подготовки направления подготовки Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики_
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестр (ы) очная форма обучения 9,10 семестр (ы) заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: **зачет/зачет**

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] Максимальноекол-во баллов**	
1.1	**Выступление по теме «Наука и спорт»**	*4 неделя*	*5*
2.2	**Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»**	*6 неделя*	*5*
3.3	**Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»**	*10 неделя*	*5*
4.4		*14 неделя*	*5*
5.5	**Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»**	*24 неделя*	*5*
6.6	**Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке**	*29 неделя*	*5*
7.5	*Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4*	*8 и 30 неделя*	*20*
8.6	*Домашнее чтение*	*5,12,32 неделя*	*10*
9.7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*20*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

10.8	***Зачет***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Выступление по теме «Наука и спорт»	*5*
	Выступление по теме «Научная терминология на иностранном языке»	*5*
	Выступление по теме «Тезисы, аннотация, обзор»	*5*
	Выступление по теме «Инновационные спортивные технологии»	*5*
	Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Социально-гуманитарный факультет
Кафедра иностранных языков и лингвистики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФТД.07 Иностранный язык в научной сфере»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024, 2025 г.

Москва 2022

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

Очная форма обучения составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):

7,8 семестры очное отделение

9,10 семестры заочное отделение

3.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Иностранный язык в научной сфере** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина является **Иностранный язык в научной сфере** общеобразовательной дисциплиной и продолжает курс иностранного языка на основе знаний, полученных в результате изучения дисциплины «Иностранный язык». Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	
УК 4	***Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах***		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	*7*	*9*
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	*7*	*10*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетные единицы**, 144 **академических часа**.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
6.	**Наука и спорт**	7		12	10		
7.	**Научная терминология на иностранном языке**	7		12	20		
8.	**Тезисы, аннотация, обзор**	7		10	10		
	Итого 7 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
9.	**Инновационные спортивные технологии**	**8**		15	20		
10.	**Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском языке**	**8**		17	20		
	Итого 7 семестр: 72			**32**	**40**		**зачет**
Всего часов: 144				**64**	**80**		

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
3.	**Научная терминология на иностранном языке**	**9**		**2**	**70**		
4.	**Подготовка научных тезисов по теме дипломной работы на английском**	**10**		**2**	**70**		**зачет**
	языке						
Всего часов: 144				**4**	**140**		

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 29.08.2023 г. (протокол №146) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общая характеристика ООП, рабочие программы дисциплин (модулей), программа итоговой (государственной итоговой) аттестации, оценочные средства – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующими индикаторами достижения компетенции:

УК-5.4 Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям

УК-5.5 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп

УК-5.6 Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира

УК-5.7 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера