25. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

26. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4) Acrobat Reader DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5CEE6CA413634
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 19.01.2024 до 13.04.2025

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 института спорта и физического воспитания, 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: 3 - 4 семестры очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*.

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
	Экзамен		10
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 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: 3-4 семестры 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:** -технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	**3-4**	**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	**3-4**	**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	**3-4**	**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	**3-4**	**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	**3-4**	**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	**3-4**	**5-6**

5. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Практика в подборе музыкального сопровождения занятий	3					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	4		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических	3		12	10		

	упражнений под музыкальное сопровождение						
2.	Групповые занятия танцевальной направленности	3					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	11		
	Итого за 3 семестр		**6**	**22**	**44**		
3.	Групповые занятия степ-аэробикой	4					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	Групповые занятия для развития функции равновесия	4					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр		**4**	**34**	**100**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**10**	**62**	**144**	**9**	

Заочная форма обучения
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	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		4	12		
2	Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	20		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр		**2**	**6**	**100**		
3	Особенности обучения технике безопасных падений	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**4**	**12**	**191**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № 3 от «23» сентября 2020 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 **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

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	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		6	10		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	10		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		8	12		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		8	10		
	Итого за 1 семестр			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		8	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		6	20		
	Итого 2 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	4		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		12	10		
2.	**Групповые занятия танцевальной направленности**	**3**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	11		
	Итого за 3 семестр			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия**						

	степ-аэробикой	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		10	13		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с	5		10	10		

	использованием Fitball						
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		10	10		
	Итого за 5 семестр			**36**	**72**		
2.2.	Упражнения в падении	6		4	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	4		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	6		4	4		
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	6		
4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	6		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	6		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	7		
	Итого за 6 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		10	4		
1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		2	6		
2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		6	2		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		6	6		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		6	6		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	2		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	7		6	4		

7.	**Гимнастика Хатха- Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		10	13		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		8	6		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		2	8		
	Итого за 7 семестр			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:				**36**	**63**	**9**	
Итого:				**252**	**495**	**9**	

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 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			22		
1.4	Особенности воспитания	1		2	16		

	гибкости (стретчинг)						
	Итого за семестр			**4**	**68**		**Зачет с оценкой**
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 2 семестр			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**10**	**134**		

2курс

№	**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.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	10		

2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			4		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		**2**	10		
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			**8**	**100**		**Зачет с оценкой**
3	**Групповые занятия танцевальной направленности**	4					
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		4	20		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	10		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	34		
	Итого за 4 семестр			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**16**	**236**		

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	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		4	12		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	20		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр			**8**	**64**		

Итого за год:			**16**	**92**		**о**

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	
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		
6	**Итого за 7 семестр**			**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			**14**	**22**		
Итого за год:				**30**	**78**		**о**

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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
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		4	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		4	20		
	Итого за 9 семестр			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	10		

5.	**Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»**	**10**					
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	10		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	10		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		2	7		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		4	10		
	Итого за 10 семестр			**22**	**41**	**9**	
Итого за год:				**38**	**97**	**9**	**Экзамен**
Итого:				**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. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

2. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.

3. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.

4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.

5. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.

б) Дополнительная литература

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.

3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.

5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.

6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.

7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.

9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.

11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения на воде /Пер. с анл. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.

13. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.

14. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

15. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.

16. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.

17. Методическое пособие по спиннингу. – М.: Академия Фитнеса, 2006.- 15с

18. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с

20. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.

21. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

22. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

23. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

25. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

26. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

 программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4) Acrobat Reader DC.

 современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 института спорта и физического воспитания, 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 института спорта и физического воспитания, 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 института спорта и физического воспитания, 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 института спорта и физического воспитания, 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	*5-8 неделя*	5

	по оздоровительной системе физических упражнений «ИЗОТОН»		
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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 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:**	**1-7**	**1-10**

	- основы самоконтроля и самооценки уровня 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

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	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		6	10		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	10		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		8	12		
1.4	Особенности воспитания	1		8	10		

	гибкости (стретчинг)						
	Итого за 1 семестр			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		8	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		6	20		
	Итого 2 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под	3		2	4		

	музыкальное сопровождение						
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		12	10		
2.	**Групповые занятия танцевальной направленности**	**3**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	11		
	Итого за 3 семестр			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия степ-аэробикой**	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		10	13		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		10	10		
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		10	10		
	Итого за 5 семестр			**36**	**72**		
2.2.	Упражнения в падении	6		4	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	4		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных	6		4	4		

	принципов, используемых в тренажерных технологиях						
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	6		
4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	6		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	6		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	7		
	Итого за 6 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

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.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		10	4		
1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		2	6		

2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		6	2		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		6	6		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		6	6		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	2		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	7		6	4		
7.	**Гимнастика Хатха- Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		10	13		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		8	6		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		2	8		
	Итого за 7 семестр			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:				**36**	**63**	**9**	
Итого:				**252**	**495**	**9**	

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 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			22		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		2	16		
	Итого за семестр			**4**	**68**		**Зачет с оценкой**
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 2 семестр			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**10**	**134**		

2курс

№	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.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	10		
2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			4		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		**2**	10		
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			**8**	**100**		**Зачет с оценкой**
3	**Групповые занятия танцевальной**	4					

	направленности						
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		4	20		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	10		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	34		
	Итого за 4 семестр			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**16**	**236**		

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.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**5**					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		4	12		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности	5		2	20		

	в фитнесе с использованием Fitball						
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр			**8**	**64**		
Итого за год:				**16**	**92**		**о**

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	
5	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**7**					
5.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных	7		6	10		

	технологиях						
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		
6	**Итого за 7 семестр**			**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			**14**	**22**		
Итого за год:				**30**	**78**		**о**

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	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Оздоровительная**	**9**					

	система «ИЗОТОН»						
1.1.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	9		4	16		
2.	**PILATES**	**9**					
2.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	9		4	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		4	20		
	Итого за 9 семестр			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	10		
5.	**Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»**	**10**					
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	10		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	10		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		2	7		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		4	10		
	Итого за 10 семестр			**22**	**41**	**9**	
Итого за год:				**38**	**97**	**9**	**Экзамен**
Итого:				**110**	**637**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 2 от «12» октября 2020 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*	*6 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*	*6 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	*6 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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	***6***	**1**	**12**	**16**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***6***		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	***6***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по	***6***		3	4		

	велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***6***		3	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***6***	1	**6**	**12**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***6***		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***6***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***6***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***6***	1	**10**	**20**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***6***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***6***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***6***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***6***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***6***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***6***	**1**	**16**	**20**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***6***		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***6***		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***6***		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***6***		4	4		
Итого за 6 семестр 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**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**		**2**	**24**		
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**	**18**		
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	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7,8**		**2**	**34**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	7		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			7		
3.4	3.4 Техника езды по	**7, 8**			6		

	пересечённой местности.						
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**8**			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**		**2**	**24**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			6		
Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)				**8**	**100**		**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 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.

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.

3. Основы теории и методики велосипедного спорта: учебное пособие по теории и методике велосипед. спорта для студентов 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 – 124 с.

4. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).

2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.

3.Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов 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.

8.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.

9. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

10. 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.

11. 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.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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 спорту Б1.В.ДВ.01.01 «Кондиционная тренировка средствами велосипедно спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культур Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля):
Очная форма 6 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

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 академических часов, 3 зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**
очная форма обучения 6 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*	*6 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*	*6 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности	*6 семестр*	*7,8 семестр*

	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):

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 Теоретические основы велосипедного спорта**	***6***	**1**	**12**	**16**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***6***		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	***6***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***6***		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и	***6***		3	4		

	массовых мероприятий по велосипедному спорту						
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***6***	1	**6**	**12**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***6***		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***6***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***6***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***6***	1	**10**	**20**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***6***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***6***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***6***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***6***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***6***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***6***	**1**	**16**	**20**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***6***		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***6***		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***6***		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***6***		4	4		
Итого за 6 семестр 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**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**		**2**	**24**		
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**	**18**		
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	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7,8**		**2**	**34**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	7		

3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	**7, 8**			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**8**			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**		**2**	**24**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			6		
Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)				**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики волейбола
(наименование)
Протокол № 8 от «15» октября 2020 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
(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 6 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	***6***	***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.	6	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.	6	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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	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		6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6		6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	6		6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	6	2	6	8		
	Итого 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	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:				**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: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.

2.Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.

3.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4.Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5.Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6.Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б)Дополнительная литература:

1. Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.

2. Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

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.

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.

5. Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7. Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8. Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

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.

10.Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11.Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков

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.eurosport.ru – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

5.http://www.laola1.tv – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

6.http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ

7. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

8. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

 программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.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)Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад №100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования)

5)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.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 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: 6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения; 7, 8 семестр – заочная форма обучения.

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.***	***6***	***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.	6	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.	6	7,8

5.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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	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		6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6		6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	6		6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности	6	2	6	8		

	подготовки спортсменов в игровых видах спорта.						
	Итого 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	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	7, 8			10		

	повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.						
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физической культуры

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 2021, 2022

Москва – 2020 г

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры «теория и методика футбола»
(наименование)
Протокол № 5 от «21» сентября 2020 г.

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Шагин Никита Игоревич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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 и 6 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	*6*	*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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**6**	**2**	**2**	**8**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**6**		**8**	**12**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в	**6**		**6**	**10**		

	игровых видах спорта						
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	**6**		**8**	**10**		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**6**		**4**	**2**		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**6**	**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**	**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**			**18**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных	**7, 8**			**18**		

	этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта						
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**	**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		**2**	**6**	**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. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.

2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов) / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013.-350 с.

2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.

3. 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

4. Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.

5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.

6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.

10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.

12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.

13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.

15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.

16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.

17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.

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

1. Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

2. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru
3. Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru
4. Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. 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 института спорта и физического воспитания 3курса 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 формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола.
Сроки изучения дисциплины: 6 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-	*35*	*5*

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

	силовых способностей в разных игровых видах спорта»		
6	*Посещение занятий*	*В течение всего курса*	*10*
7	***Зачет***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

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 ECTS	F	E	D	C	B	A

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физической культуры

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка 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 2021, 2022

Москва – 2020 г

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *[3]* зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *[6 – 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	*6*	*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:

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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**6**	**2**	**2**	**8**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**6**		**8**	**12**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**6**		**6**	**10**		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	**6**		**8**	**10**		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	**6**		**4**	**2**		
6	Средства, методы и способы	**6**	**2**	**10**	**12**		

	контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта						
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	**6**		**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**			**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	**7, 8**		**2**	**14**		

	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**	**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		**2**	**6**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
(наименование)
Протокол № 2 от «22» 09 2020 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.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 6 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***	*6*	*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*	*6*	*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*	*6*	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**	**6**		**8**	**8**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6		4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	**6**	**4**	**12**	**18**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	**6**		**12**	**16**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6		6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**	**6**		**12**	**18**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных	6		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	6		4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единиц**, **108 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 лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7			**16**		
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		**4**	**30**		
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		**2**	**20**		
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		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8		**2**	**34**		
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 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. 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). - *Режим доступа: https*://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf

2. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.

5. 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

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
4. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.
8. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М: 2004.
9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинкого, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. 1998 год.

14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

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. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html
3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. http://skitalets.ru/books/brod.exe
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html

8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, Soft Line 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, Soft Line 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, Soft Line 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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 РГУФКСМиТ:

   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 РГУФКСМиТ.
7. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) 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.

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 обучающихся института спорта и физического воспитания 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: *6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 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***	*6*	*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*	*6*	*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*	*6*	7-8

5. 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	**6**		**8**	**8**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6		4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	**6**	**4**	**12**	**18**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	**6**		**12**	**16**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6		6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**	**6**		**12**	**18**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных	6		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	6		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			**16**		
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		**4**	**30**		
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		**2**	**20**		
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		
11	**Раздел 4. Рекреационно -**	8		**2**	**34**		

	оздоровительное значение 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 часов: 108 часов				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкая атлетики»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 3 от «18» сентября 2020г.

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	*6*	*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	*6*	*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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общетеоретический раздел** 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	6	2	2	4		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	6	2	2	4		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	6		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	6		2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	6		4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.	6		2	4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики	6		4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания	6		2	4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты	6		2	4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой***						

	атлетики						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики	6		4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	6		4			
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	6		2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	6		2	2		
21	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	6		2	2		
23	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***						
24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	6		2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	6		2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	6		2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	6		2	4		
	Итого часов:		**4**	44	60		**зачет**

заочная форма обучения

4 курс 7- 8 семесты

№	**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	**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:			6	66		

4 курс 8 семестр

№	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	2.4.1. 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			2	34		
	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. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.

5.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6.Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

7.Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.

8.Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.

9.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

10.Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.

11.Физиология человека: учебник для вузов физ. Культуры и факультетов физ. Воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского - М.: Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.

12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

13. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;

3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. 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 института Спорта и физического воспитания, 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: *6 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	*5*

	качеств»	
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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестры освоения дисциплины:

очная форма обучения: *6 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) 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	*6*	*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	*6*	*7-8*

5.Краткое содержание дисциплины:

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**	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	6	4	6	12		
Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств» 2.1. Методика воспитания выносливости	6		8	12		
2.2. Методика воспитания быстроты	6		8	12		
2.3. Методика воспитания силы	6		8	8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей	6		4	6		
2.5. Методика воспитания гибкости.	6		2	2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	6		8	8		
Итого часов: 108		**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	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	7		4	24		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств 2.1. Методика воспитания выносливости средствами легкой атлетики	7		2	16		
2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики	7			14		
2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики	7			12		
2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики	8			12		
2.5. Методика воспитания гибкости.	8			6		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	8			16		
Итого часов:			**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева
Протокол № 5 от «01» октября 2020 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ

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	*6*	*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	*6*	*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 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	*6*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*6*	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*6*	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*6*	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	*6*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных	*6*	-	4	6		

	видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	*6*	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*6*	-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*6*	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*6*	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*6*	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	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	10		
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*	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**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»

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

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: Методика подгот. юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 335 с.: ил.

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

5.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

6.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.

7.Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

б)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.

2.Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992 .-112 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

4.Воронынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

5.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.

6.Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

7.Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

8.Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил.

9.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.

10.Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

11.Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

12.Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

13.Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14.Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18.

15.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.

16.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.

17.Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

18.Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

19.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 978-966-8708-89-3249313

20.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

21.Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.

22.Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

23.Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

24.Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховей, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.

25.Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

26.Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

27.Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

28.Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

29.Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

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.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. 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):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro *-Microsoft Word* *-Microsoft Excel* *-Microsoft PowerPoint* *-Microsoft Outlook*	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: *Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*

3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 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): 6 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 института Спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов

2. Семестр освоения дисциплины: 6 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	*6*	*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	*6*	*8*

5. Краткое содержание дисциплины:

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 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	*6*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*6*	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*6*	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*6*	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	*6*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	4	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки	*6*	-	4	6		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*6*	-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*6*	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*6*	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*6*	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	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	*7*	-	0,5	4		

	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	10		
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*	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ танцевального спорта
Протокол № 4 от «29» сентября 2020 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**	**6**	**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	6	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	6	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	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6		22	26		
	Итого 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	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:				**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. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

3. 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

б)Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682108
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192281
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192280
4. 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
5. 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.

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

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

–*программное обеспечение дисциплины:*

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, 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: 6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 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**	**6**	**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	6	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	6	7-8

5.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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6		22	26		
	Итого 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	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:				**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт физической культуры и спорта

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «16» сентября 2020 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 обучения	Заочная форма обучения
1	2		3
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	*6 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.

Условные обозначения: Л – лекции; П – практические занятия (семинары, зачёты, учебно-методическая и учебная практика); СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – кол-во часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя).

Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения *6 семестр,* заочная форма обучения *7 и 8 семестры.*

- **<u>очная</u> 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 лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*6 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 (3 зачётных единицы)		**4**	**44**	**60**	**зач**	

- **<u>заочная</u> 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)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
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		

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		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**-**	**8**	**100**	**зач**	

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*»

6.1 Основная литература

1. Табаков С.Е. Самбо - в школу. Примерная программа учебного предмета "Физическая культура" для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина. - М.: Просвещение, 2017. - 231 с. - ISBN 978-5-09-054264-7.

6.2 Дополнительная литература

1. Горбылёв А.М. Система дзюдо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.

2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.

4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

5. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.

6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков //. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – http://www.sambo.sport
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – http://www.eurosambo
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - http://www.sambo.ru
4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru
7. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

6.4 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

 программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;
2) Microsoft Office 2016;
3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4) Acrobat Reader DC.

 современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 института 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): *6 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***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, **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 государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт физической культуры и спорта

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет **3** зачетных единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *6 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 обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**		**3**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*6 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		

1. **Краткое содержание дисциплины (модуля):**

- **<u>очная</u> форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*6 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 (3 зачётных единицы)		**4**	**44**	**60**	**зач**	

- **<u>заочная</u> форма обучения**

№	Разделы (модули) 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 лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
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		
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		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**-**	**8**	**100**	**зач**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)
Протокол № 4 от «22»сентября 2020 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 так же 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	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**6**	**1**	**6**	**10**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**6**	**1**	**6**	**10**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**6**	**-**	**8**	**10**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**6**	**1**	**8**	**10**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	**6**	**-**	**8**	**10**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**6**	**1**	**8**	**10**		
	Итого 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	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
Итого 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.

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.

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И., Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37.

2. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.

3. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.

4. 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.

5. Осадченко Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимпийский бюллетень / [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. - N 16. - С. 159-161.5. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

6. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

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

1. www.russkating.ru/ – Союз конькобежцев России.
2. www.isu.org/ – Международный союз конькобежцев.
3. www.kolomna-speed-skating.com/ – Конькобежный центр московской области.
4. http://olimp-history.ru/node/369 – История олимпийских игр.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины:

–***Лицензионное программное обеспечение*:**
–1)Windows Professional, x64 Ed.;
–2)Microsoft Office 2016;
–3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
–4)Acrobat Reader DC.
–
–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
–1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
–2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
–3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
–4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
–5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
–6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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 института спорта и физического воспитания 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: 6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 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	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*8*

5. 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**6**	**1**	**6**	**10**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**6**	**1**	**6**	**10**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**6**	**-**	**8**	**10**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**6**	**1**	**8**	**10**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	**6**	**-**	**8**	**10**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**6**	**1**	**8**	**10**		
	Итого 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	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики фехтования,
современного пятиборья и стрелковых видов спорта
(наименование)
Протокол № 1 от «01» октября 2020 г.

Составители:
Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Киселев В.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*7-8*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___ **зачетных единиц**, ___ **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	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**6**	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			6	10		

	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:			**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	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:				**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.

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.

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

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.

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. 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.

4.Современное пятиборье: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В.П.Киселев. – М.: Советский спорт, 2006. 144 с.

5.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.

6.Штайнкрауз, В. Верховая езда и преодаление 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.

7.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.

8.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.

9.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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.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.

4.3 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.

4.4 Тышлер 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 института спорта и физического воспитания 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: 3 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 комплекса и их сочетание в одном занятии. 5.Выполнение упражнений, включающих различные	 4-6 недели 7-9 недели 10-12 недели 13-15 недели 16-18	 10 10 10 10 10

	элементы видов комплекса.	недели	
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 института спорта и физического воспитания 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	Максимальное 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	15

	разностороннее развитие организма человека	
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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 (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) 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	*6*	*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:

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	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**6**	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:			**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	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:				**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № _3 от «23» сентября___2020 г.

Составитель:
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ

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.	*6*	*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.	**6**	4	2	8		

2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**6**		2	6		
3	Раз**дел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**6**		2	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**6**		4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**6**		10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**6**		6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**6**		2	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**6**		2	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**6**		6	10		
	Итого 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	**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	Раз**дел 3.** ОРУ с двигательно-	**7**		2	10		

	координационной доминантой						
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	**8**			10		
Итого 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.

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.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.

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

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.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

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.

www.acrobatica-russia.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики России.

2. www.acrobatica-moscow.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.

3. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

6. www.cpm.dogm.mos.ru// – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.

7. www.vos.olimpiada.ru/ - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

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

- программное обеспечение дисциплины:

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/;
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/;
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/;
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.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.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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.
Сроки изучения дисциплины: очная форма - 6 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*
3	Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке»	*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.

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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: очная форма - 6 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.	*6*	*7, 8*

5.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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**6**	4	2	8		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**6**		2	6		
3	**Раздел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**6**		2	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**6**		4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**6**		10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**6**		6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**6**		2	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**6**		2	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**6**		6	10		
	Итого 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	**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	Р**аздел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**7**		2	10		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	**8**			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № 3 от «25» сентября 2020 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	6	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	6	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	6	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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**6**	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**6**	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**6**	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**6**	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**6**	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**6**	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**6**	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**6**	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	8		

12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**6**	-	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	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**	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**7**	-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**7**	-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
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**	-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**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 «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 : учебник / В.Г.Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554) с прил., 2014. – 113 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев . – 6-е изд. – М. : Спорт, 2019 .– 344 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-00-8 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

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

б)Дополнительная литература:

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 236 с.

2. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, Б.Н.Шустина, В.Л.Сыча. – М.: САМ, 1995. – 445 с.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 608 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2.– 752 с.

5. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

6. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для спец. вузов. / А.А.Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 145 с.

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	minsport.gov.ru
2.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	sport.mos.ru

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины:*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 обучающихся института спорта и физического воспитания 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: 6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 6 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:

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	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**6**	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**6**	-	4	4		

3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**6**	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**6**	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**6**	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**6**	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**6**	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**6**	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**6**	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**6**	-	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**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных	**7**	-		8		

	соревнований юных спортсменов как учебный предмет						
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**7**	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**7**	-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**7**	-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
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**	-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		12		
Итого часов: 108			**-**	**8**	**100**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
ТиМ индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 3 от «19» сентября 2020 г.

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

(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*	*6*	*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*	*6*	*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*	*6*	*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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**6**		**2**	**6**		
2	Особенности проявления координационных способностей в различных видах спорта.	**6**		**2**	**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	**6**	**2**	**4**	**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	**6**	**2**	**4**	**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	**6**		**8**	**6**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	**6**		**8**	**6**		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**6**		**8**	**6**		
8	Способы оценки координационных способностей	**6**		**8**	**6**		
	Итого 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	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**		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**8**		**2**	**34**		
	зачет	**8**					**зачет**
	Итого часов:			**8**	**100**		

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

2. Андреева, А.М. Типологические особенности координации движений детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Андреева А.М., Сонькин В.Д. // 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. 130-138. .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/230027.pdf

3. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4 - 6 лет / Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 10. - С. 21-24. .— Режим доступа: HTTP://drive.google.com/open?id=0BzF1KVTWzThZTkdLU1NGUnFXRXM

4. 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

5. 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

6.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

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М.: Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132

8. 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/2867332

*б)**Дополнительная литература***:

1..Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.

2.Гарская Ю. И. Воспитание координационных способностей школьников 7-14 лет с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости (на примере упражнений баллистического характера): Автореф. …канд. пед. наук. – Омск, 1993. – 24с.

3.Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с.

4. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.

5. .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.

6. Зимкин Н.В. Сенсомоторика и двигательный навык в спорте: Сб. науч. трудов.- Л., 1973.

7. Ильин Е.П. Координационные способности и методика их развития//Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1979.

8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.

9.Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Автореф. дис. … д-ра пед. наук.- Майкоп, 1999.-46с.

10. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: Монография. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141с.

11. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с.

12. Коц Я. М. Организация произвольных движений. – М.: Наука, 1975. – 141 с.

13. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры /Под ред. Б. А. Ашмарина. – СПб., 1999. – С. 228- 247.

14. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного подхода: Монография. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 169с.

15. Курамшин Ю. Ф. Спортивная ориентация и проблема прогнозирования способностей детей и подростков //Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной ориентации с детьми и подростками по месту жительства: Учеб.- метод. Указания для студентов физ. культуры /Сост. Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский. – Л., 1985. – С. 6-21.

16. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50.

17. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30.

18. 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

19. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 2. - С. 20-25.

20. Лях В.И. Развитие ловкости детей и подростков в подвижных играх: Дисс. … канд. пед. наук. – Минск, 1976. – 137 с.

21. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:

1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

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

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.

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 института спорта и физического воспитания 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 (ы) 3 поток, 6 семестр 1 и 2 поток, заочная форма обучения 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
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 РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых 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 2021, 2022

Москва – 2020 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 3 поток, **6 семестр** 1 и 2 поток.

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*	*6*	*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*	*6*	*7-8*

	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*	*6*	*7-8*

5.Краткое содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»:

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	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**6**		**2**	**6**		
2	Особенности проявления координационных способностей в различных видах спорта.	**6**		**2**	**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	**6**	**2**	**4**	**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	**6**	**2**	**4**	**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	**6**		**8**	**6**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей –	**6**		**8**	**6**		

	ориентация в пространстве.						
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**6**		**8**	**6**		
8	Способы оценки координационных способностей	**6**	**4**	**8**	**6**		
	Итого 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	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**		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени,	**8**		**2**	**34**		

	чувство дистанции и т.п.						
	зачет	**8**					**зачет**
	Итого часов:			**8**	**100**		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий
Протокол № 2 от «16» сентября 2020 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**	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*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	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**6**		**8**	**10**		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	**6**		**8**	**10**		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	**6**	**2**	**8**	**10**		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	**6**		**8**	**14**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**6**	**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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы	**7**	**-**	**-**	**20**		

	летних видов спорта						
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**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**8**	**-**	**2**	**34**		
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 (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.

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 118 с.: ил.253376

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 102 с.: ил

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.

б) Дополнительная литература:

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с.

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.

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..

4. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

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.

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://resf.ru/ Федерация компьютерного спорта России
5. https://fcs.msk.ru Федерация компьютерного спорта г.Москвы
6. https://www.sportedu.ru Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)
7. http://lib.sportedu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
8. http://it.sportedu.ru Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

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

–программное обеспечение дисциплины:

1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.r/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 института спорта и физического воспитания (очная форма обучения - 3 курс, заочная форма обучения 2 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 -6 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

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 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет *3* зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): очная форма обучения -6 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**	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*8*

5. 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта	**6**		**8**	**10**		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта	**6**		**8**	**10**		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта	**6**	**2**	**8**	**10**		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов	**6**		**8**	**14**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**6**	**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 типа	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**		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам	**8**	**-**	**2**	**34**		
Итого часов: 108			**-**	**8**	**100**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта

Протокол № 2 от «21» сентября 2020 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**	*6*	*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	*6*	*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	*6*	*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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**6**	**2**	**2**	**2**		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**	**6**	**2**	**4**	**8**		
3	2.1. Инвентарь биатлониста	**6**	2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	**6**		1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	**6**		1	2		
6	2.4. Подготовка лыж	**6**		1	2		
7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**	**6**		**5**	**8**		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	**6**		2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	**6**		1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	**6**		1	2		
11	3.4. Техника торможения	**6**		1	2		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**	**6**		**15**	**18**		
13	4.1. Этапы обучения	**6**		1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения	**6**		1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	**6**		1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	**6**		2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	**6**		2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	**6**		1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	**6**		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**	**6**		**6**	**12**		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	**6**		1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки	**6**		1	2		
25	5.3. Средства тренировки	**6**		1	2		
26	5.4. Методика тренировки	**6**		1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	**6**		1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	**6**		1	2		
29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону**	**6**		**12**	**12**		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	**6**		2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	**6**		2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	**6**		2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	**6**		2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	**6**		2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	**6**		2	2		
36	**Зачет**						**Зачет**
37	**Итого часов:**		**4**	**44**	**60**		

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**	**16**		
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**		**1**	**16**		
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**		**2**	**29**		
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		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**	**8**		**-**	**18**		
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**		**2**	**16**		
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	**Зачет**						**Зачет**
37	**Итого часов:**			**8**	**100**		

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 : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

б)Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.

2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.

3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. – Барнаул : АлтГПУ, 2019. – 146 с.

5. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ.культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: «Полирек», 2007. – 104 с.

6. 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.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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:

1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. Экспозиции лыжного музея.
5. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, крепления, ботинки, палки).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона*» ***для обучающихся института спорта и физического воспитания 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: 6 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 форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
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*

[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	**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
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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет *3* зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 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 (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов (очная и заочная формы обучения)*

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. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта**	**6**	**2**	**2**	**2**		
2	**Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж**	**6**	**2**	**4**	**8**		
3	2.1. Инвентарь биатлониста	**6**	2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста	**6**		1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне	**6**		1	2		
6	2.4. Подготовка лыж	**6**		1	2		
7	**Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне**	**6**		**5**	**8**		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы	**6**		2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов	**6**		1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей	**6**		1	2		
11	3.4. Техника торможения	**6**		1	2		
12	**Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне**	**6**		**15**	**18**		
13	4.1. Этапы обучения	**6**		1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения	**6**		1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения	**6**		1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах	**6**		2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам	**6**		2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей	**6**		1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов	**6**		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**	**6**		**6**	**12**		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки	**6**		1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки	**6**		1	2		
25	5.3. Средства тренировки	**6**		1	2		
26	5.4. Методика тренировки	**6**		1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки	**6**		1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе	**6**		1	2		

	многолетней тренировки						
29	**Раздел 6. Организация и проведение спортивно- оздоровительных состязаний по биатлону**	**6**		**12**	**12**		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона	**6**		2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону	**6**		2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	**6**		2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований	**6**		2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов	**6**		2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	**6**		2	2		
36	**Зачет**						**Зачет**
37	**Итого часов:**		**4**	**44**	**60**		

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**	**16**		
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**		**1**	**16**		
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**		**2**	**29**		
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		
22	**Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья**	**8**		**-**	**18**		
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**		**2**	**16**		
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	**Зачет**						**Зачет**
37	**Итого часов:**			**8**	**100**		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Гуманитарный

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Режиссуры массовых
спортивно-художественных
представлений им. В. А. Губанова

Протокол № **2** от «**23**» сентября **2020** 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 типа	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:		**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.https://rucont.ru/efd/236381 Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) метод. рекомендации. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

2.https://rucont.ru/efd/286728 Подвижные игры для детей младшего школьного возраста. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

б)Дополнительная литература:

1.Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.

2. 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.

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. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

4.Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре, спорту и туризму.- М.:СпортАкадемПресс, 2002 .- 229 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАдемПресс, 2002.-279 с.: ил.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.

7. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузо и сред. спец. учеб. завед. Физ. Культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. Культуре и туризму– М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.

8. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк.- М.: Просвещение, 1996.- 64 с.: ил.

9. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов.- М.: ФИС,1985

10. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.

11. Глейберман А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.

12. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005.- 38 с.: табл.

13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.

14. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.

15. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

16. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

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.

1.http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

2.http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

3. www.proquest.com - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest.

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

–программное обеспечение дисциплины:

1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4)Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.02.01 «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»
для обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт ГУМАНИТАРНЫЙ

Кафедра РЕЖИССУРЫ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ИМ. В.А.ГУБАНОВА

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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	*1*	

	полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни		
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:

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	**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:		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Бадминтон»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
ТиМ индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 3 от «19» октября 2020 г.

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

_____
(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,** из них 20 часов практических занятий и 62 часа самостоятельной работы.

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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**1**			**4**		
2	**2.Техника бадминтона**	**1**		**8**	**22**		
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	**1**		4	10		
4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	**1**		4	12		
5	**3.Тактика бадминтона**	**1**		**6**	**18**		
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	**1**		2	6		

7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**1**		2	12		
8	**4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы**	**1**		**4**	**8**		
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**		**2**	**10**		
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 асов				**20**	**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. 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 [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/7041323.

3. 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

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. 149-152 .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/317339.pdf

5. 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

б)*Дополнительная литература:*

1.Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.

2. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.

3. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.

4. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.

5. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010.

6. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248

7. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) http://www.badm.ru

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон»

2. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

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 спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

5. Площадки для игры в бадминтон

6. Воланы для бадминтона

7. Сетки бадминтона

8. Ракетки для бадминтона

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон» для обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«БАДМИНТОН»

(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 2021, 2022

Москва – 2020 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 социальной и профессиональной деятельности*	*1*

5.Краткое содержание по элективной дисциплине по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.02 «Бадминтон очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры 1,2 и 3 поток	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	**1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**1**			**4**		
2	**2.Техника бадминтона**	**1**		**8**	**22**		
3	2.1.Основы техники игры в бадминтон	**1**		4	10		
4	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям	**1**		4	12		
5	**3.Тактика бадминтона**	**1**		**6**	**18**		
6	3.1.Основы тактики игры в бадминтон	**1**		2	6		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр	**1**		2	12		
8	**4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы**	**1**		**4**	**8**		
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**		**2**	**10**		
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 асов				**20**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Силовая подготовка»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева
Протокол № 5 от «01» октября 2020 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)** **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)** **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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки	1	2	-	20		**зачет**
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
Итого часов:			**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. 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
1. 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

2. 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

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. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

2. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

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.

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.

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.

4. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; 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 тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

5. 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.

6. Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

7. Цацулин, П. Гиревой тренинг: Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

8. Чингисов, В.Д. Бодибилдинг, атлетизм для всех / [В.Д. Чингисов]. - М.: АСТ; Донецк: Агата; Владимир: ВКТ, 2009. - 447 с.: ил.

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.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);
5. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;
7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. 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):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе:
	-Microsoft Word	*Редактор текстовый,*
	-Microsoft Excel	*Редактор табличный,*
	-Microsoft PowerPoint	*Редактор деловой графики и презентаций*

	-Microsoft Outlook	*Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.

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

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Силовая подготовка для обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Силовая подготовка»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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):

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 силовой подготовки	1	2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
Итого часов:			**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт физической культуры и спорта

Кафедры *теории и методики единоборств*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Армрестлинг
(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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «15» сентября 2020 г.

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

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 2020 г.

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

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

Составитель:
Махмудов Мехтихан Магомедханович, доцент кафедры ТиМ единоборств

Рецензент:
_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

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	**заочная 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 0 зачётных единицы.
Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): *1 семестр*.

- **<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 типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
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 (0 зачётных единицы)		**2**	**18**	**62**	**зач**	

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*»

6.1 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.

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.

6.2 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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

6.3 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/

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Windows Professional, x64 Ed.;
2) Microsoft Office 2016;
3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4) Acrobat Reader DC

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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 института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта[1] **(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(очная форма обучения)**

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 государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт физической культуры и спорта

Кафедры *теории и методики единоборств*

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Армрестлинг

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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	**заочная 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):

- **<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 типа**	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	
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 (0 зачётных единицы)		**2**	**18**	**62**	**зач**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

элективная дисциплина по физической культуре и спорту
«Танцевальный спорт»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ танцевального спорта
Протокол № 4 от «29» сентября 2020 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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 типа	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:		**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 [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704132
3. 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

б)Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682108
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192281
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192280
4. 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
5. 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.

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

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

программное обеспечение дисциплины:
а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.В.ДВ.02.05. Танцевальный спорт** ***для обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики танцевального спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Танцевальный спорт»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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:

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 организации двигательной активности и физической подготовки	**1**	2	2	20		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы	**1**		16	42		
	Итого часов:		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры Теории и методики восточных боевых искусств
(наименование)

Протокол № 6 от «21» октября 2020 г.

Составитель:
Орлов Юрий Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСМиТ.

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 поток)*
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)*
		1 поток	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**

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. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

2. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методики каратэдо. РГУФК. 2014-2017.

3. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.

4. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.

5. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154.

6. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160.

7. Орлов Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204.

8. Правила соревнований по каратэ, принятые ВКФ в 2017 г.

б) Дополнительная литература

1.Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
4. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
5. Горбылёв А М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
6. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.
7. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
8. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
9. Горбылёв А. М. Найханти – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.
11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
15. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт»,1993. 208 с.
18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо) // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
25. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой // «Додзё», 2004, № 6.
26. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
28. Орлов Ю. Л. Найфанти сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.

29. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.

30. 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. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

31. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

32. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.

33. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

34. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

35. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

36. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

38. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

39. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё»,2004,№ 6.

41. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

42. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.: Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.

46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

47. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.
57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.
58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
61. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4

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

1. Федерация каратэ России (ruswkf.ru)

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

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

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.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 «Каратэдо (ката)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики восточных боевых искусств

АНАТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«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 2021, 2022

Москва – 2020 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 поток)*
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)*
		1 поток	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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта
Протокол № 2 от «21» сентября 2020 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	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 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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения**	2	**2**	**2**	**11**		
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы	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		2	4		
5	**Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой**	2	-	**2**	**7**		
6	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	2	-		3		
7	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий	2	-	2	4		
8	**Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе**	2	-	**4**	**15**		
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	-		4		
12	Тема 3.4.: Методика обучения	2	-	2	4		

	технике скандинавской ходьбы с палками						
13	**Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы**	2	**-**	**6**	**16**		
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	**-**	**4**	**13**		
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:**	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. Земба, Е. А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов : учебное пособие / Е. А. Земба, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск : Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

2. Плохой, В. Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти / В. Н. Плохой. – М. : Спорт, 2020. – 84 с.

3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

б) Дополнительная литература:

1. Кибардин, Г. М. Скандинавская ходьба лечит / Г. М. Кибардин. – Москва : Эксмо, 2020. – 128 с.

2. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств. – М. : Метафора, 2016. – 224 с.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб. : Питер, 2015. – 304 с.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб. : Питер, 2013. – 82 с.

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 «Скандинавская ходьба», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Adobe Acrobat DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.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 института спорта и физического воспитания 1 курса, 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 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Скандинавская ходьба»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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 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*	-

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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения**	2	**2**	**2**	**11**		
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы	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		2	4		
5	**Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой**	2	-	**2**	**7**		
6	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой	2	-		3		
7	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий	2	-	2	4		
8	**Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе**	2	-	**4**	**15**		
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	2	-		4		

	палками						
13	**Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы**	2	**-**	**6**	**16**		
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	**-**	**4**	**13**		
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:**	2	**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ВОРКАУТ

(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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры__теории и методики гимнастики_
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____2019 г.

Составитель: ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ;
Парахин В.А., к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ;

Рецензент:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ;

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**	**Зачная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения**	*2*	*2*

	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	*2*	*2*
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2*	*2*
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*	*2*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 **зачетных единиц**, _____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 типа	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:		**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, 2021. Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - 368 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1.Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине. - М.: ФиС, 1975. - 152 с.: ил.

2. Гимнастическое многоборье : Муж. виды / под ред. Ю. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.: ил.

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.

4. Кавадло, Э. Уличный фитнес : Подтянитесь! : рук. для воркаутеров / Эл Кавадло. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 192 с.: ил.

5. Гимнастика и методика преподавания/Под ред. Проф. В.М. Смолевского. – М., 1987.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 института спорта и физического воспитания __1__курса,
направления подготовки *49.03.01 Физическая культура*
профили: *Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, 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 РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«ВОРКАУТ»

(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 2021, 2022

Москва – 2020 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**	**Зачная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-7	**Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**	*2*	*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*	*2*
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	*2*	*2*
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*2*	*2*

5.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 типа	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:		**2**	**18**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное о бразовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физической культуры
Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Мини-футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
«теории и методики футбола»

Протокол № 5 от «30» сентября 2020 г.

Составитель: Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»
Орлов Алексей Викторович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,

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	**2**			**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		**6**	**32**	**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		**12**	**30**	**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	II		4	10		

	общей физической подготовки						
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).

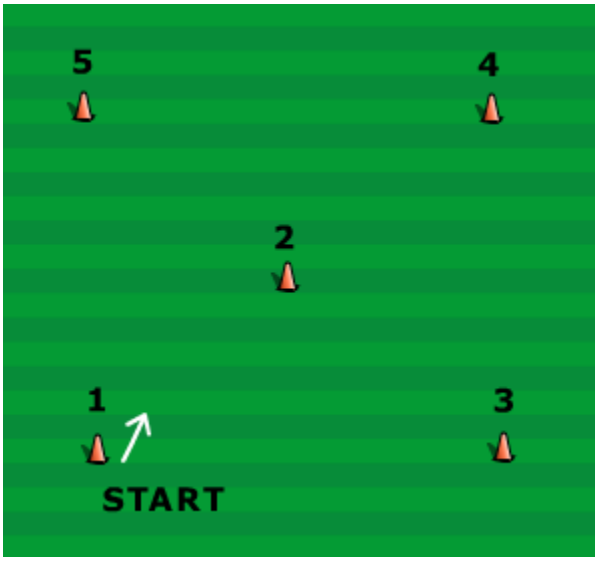

Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

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»

Основная литература

1.Андреев, С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа,– М.: Советский спорт, 2012. - 554 с.:ил

2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

Дополнительная литература

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.

2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.

3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.

4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс… канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

http://www.uefa.com/ - Сайт Европейского футбольного союза

http://www.rfs.ru/ - Сайт Российского футбольного союза

http://www.amfr.ru/ - Сайт Ассоциации мини-футбола России

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины «Мини-футбол», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – http://www.moodus.sportedu.ru
2. Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru
3. Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru
4. http://www.sportedu.ru/
5. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия www.garant.ru
6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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 института спорта и физического воспитания 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 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).*	*10*

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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра «Теории и методики футбола»

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Мини-футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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:

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	**2**			**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		**6**	**32**	**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		**12**	**30**	**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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризм
(ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины
утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
ТиМ индивидуально-игровых
и интеллектуальных видов спорта
Протокол № 3 от «19» октября 2020 г.

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Рабочая программа обновлена
на основании решения заседания кафедры

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

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РГУФКСМиТ.

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

Рецензент:

_____
(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 элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» на очной форме обучения составляет, **82 академических часа**, из них 20 часов практических и 62 часа самостоятельных занятий.

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	**1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**2**			**4**		
2	**2.Техника настольного тенниса**	**2**		**8**	**22**		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	**2**		4	10		
4	2.2.Методика обучения технике игры и передвижениям	**2**		4	12		
5	**3.Тактика настольного тенниса**	**2**		**6**	**18**		
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**		**4**	**8**		
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**		**2**	**10**		
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				**20**	**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

2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В.Матыцин; под. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006

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

5. История развития настольного тенниса в России / Фиронова Р.П. [и др.] // Проблемы и перспективы развития спортив. игр и единоборств в высш. учеб. заведениях : 2 междунар. электрон. науч. конф. (7 февр. 2006 г.) : [сб. ст.] / [под ред. проф. Ермакова С.С.] ; Харьков. гос. акад. физ. культуры [и др.]. - Харьков [и др.], 2006. - С. 254-259. — Режим доступа: HTTP://sportsscience.org/index.php/combat/article/download/23/23

6. 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

7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/7041323.

б)***Дополнительная литература***:

12. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008

4. Вартанян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014

5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.

6. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991

4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В.Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001

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».

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

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;

3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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 обучающихся института спорта и физического воспитания 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики индивидуально0игровых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ
Элективной дисциплины по физической культуре и спорту
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(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 2021, 2022

Москва – 2020 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*	*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*	*1*

	профессиональной деятельности	
УК-7.3	*Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	*1*

5.Краткое содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.02.10 «Настольный теннис»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр 1,2 и 3 потоки	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	**1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития**	**2**			**4**		
2	**2.Техника настольного тенниса**	**2**		**8**	**22**		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис	**2**		4	10		
4	2.2.Методика обучения технике игры и передвижениям	**2**		4	12		
5	**3.Тактика настольного тенниса**	**2**		**6**	**18**		
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**		**4**	**8**		
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**		**2**	**10**		
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				**20**	**62**		**зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
(наименование)
Протокол № _3_ от «23_» сентября___2020 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 составляет 2.5 **зачетные единицы**, 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 лекционного типа	Занятия семинарского типа	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	Раз**дел 3.** Соревновательные упражнения йоги в положении сидя	2		2	6		
4	**Раздел 4**. Соревновательные упражнения йоги в упорах	2		2	6		
5	**Раздел 5.**	2		2	6		

	Соревновательные элементы (асаны) упражнения йоги в положение стоя						
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:		**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 комбинаций.

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

б) Дополнительная литература:

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Киев. Ника-Центр. 1999. – 237 с.

2. Браун К. Йога общее руководство – М. «Кладезь – Букс», 2008. – 400с.: ил.

3. Каминофф Лесли. Анатомия йоги – Минск. «Минская фабрика цветной печати», 2009. – 240с.: ил.

4. Лайделл Л., Рабинович Н. Рабинович Г. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство. М.: ФАИС-ПРЕСС, 1. Белая Т., Белый П. Анатомия йоги – Ростов на Дону. «Феникс», 2008. – 159с.: ил.

5. Лаппа А. Йога традиция единения / А. Лаппа. - 5-е изд. испр. и доп. – М. : М: ООО Издательский до м «София», 2006, - 384 с.

6. Лисицкая Т. Ваш путь к стройности, здоровью и долголетию / Т. Лис ицкая, Л. Меркулова. – Москва 6 Мир и Образование, -2019. – 320 с.

7. Сидорцов С. (Рыба). Интегральный тренинг / С. Сидорцов (Рыба), М. Ясочка. – Киев: Ника-Центр, 2000. -192 с.

8. Фразер Тара. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий – М. ЗАО «БММ», 2007. – 144с.: ил.

9.Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. / Перевод с немецкого Р.С. Минвалеева/.-Спб., 1999. - 160 с.: ил.

10.Зайцева И.А. Большая книга йоги / Ирина Зайцева. – М. : Эксмо, 2007. – 192 с.

11. 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

12. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.

13. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

14. 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

а) 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».

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

- программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;
2) Microsoft Office 2016;
3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4) Acrobat Reader DC.

 современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.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 обучающихся института спорта и физического воспитания ___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 направлений йоги»	*10*
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) 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
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 2021, 2022

Москва – 2020 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

№	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.** Йога как спортивно-педагогическая дисциплина	2	2		6		
2	**Раздел 2.** Ознакомления с разновидностями асан различных направлений йоги	2		2	6		
3	Раздел **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:		**2**	**18**	**62**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 2 от «12» октября 2020г.

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**	**2**	**3**	**12**		
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**		**3**	**12**		
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**		**5**	**20**		
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 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**		**7**	**18**		
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.

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.

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.

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.

3. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

4. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).

5. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.

6. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

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.

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.

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.

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.

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.

12. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

□программное обеспечение дисциплины:
1)Windows Professional, x64 Ed.;
2)Microsoft Office 2016;
3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4)Acrobat Reader DC.

□современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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.

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 института спорта и физического воспитания 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 РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «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 2021, 2022

Москва – 2020 г.

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):

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**	**2**	**3**	**12**		
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**		**3**	**12**		
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**		**5**	**20**		
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 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**		**7**	**18**		
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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Физической культуры и спорта
Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Бокс»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины **«Бокс»**
утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
(наименование)
Протокол № 2 от « 24 » сентября 2020 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**	**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	**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 типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину	**З**		1	1		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России	**З**			1		
1.3	Техника безопасности	**З**		2	2		
	Оказание первой помощи	**З**			2		
	Профилактика травм	**З**			2		
2.1	Одежда боксера	З		1	1		
2.2	Аксессуары	З			1		
2.3	Инвентарь	З			1		
3.1	Мешки	З			1		
3.2	Выбор мешков	З			1		
4.1	Основы техники в боксе	З	1	2	2		
4.2	Техника прямых ударов	З			2		
4.3	Техника боковых ударов	З			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	2		
9.2	Тактика турнира	3			2		
9.3	Тактика раунда	3			2		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	Всего за 3семестр:	**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).

а) Основная литература:

1. Абаджян, В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.

2. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.

3. Денисов, Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.

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

12. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. –528 с.

б) дополнительная литература:

1. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с. https://chaconne.ru/product/2547406/.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991

3 . Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия, 2007. http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18482.pdf

4. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.

5. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с. http:// biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756 (28.06.2019).

6. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с. https://www.litmir.me/bd/?b=275668.

7. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. https://obuchalka.org/20200225118632/boks-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoi-kulturi-degtyarev-i-p-1979.html

8. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

9. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. https://forum.sportbox.ru/index.php?showtopic=314043

10. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

11. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.

12. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.

13. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

14. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

15. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агенство «Фияр», 1998.

16. Кулеченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Кулеченков. – М., 1958.

17. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

18. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

19. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

20. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

21. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

22. 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

23. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. https://litlife.club/books/311701/read

24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

25. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

26. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. http://vova1001.narod.ru/00013179.htm

27. Щитов, В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

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, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;
2) Microsoft Office 2016;
3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
4) Acrobat Reader DC.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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. Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»

б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю)* «Бокс» *для обучающихся 2 курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

1.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр
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)	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*

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 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт Физической культуры и спорта
Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
« Бокс»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022

Москва – 2020 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**	**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**	

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 типа	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	2		
9.2	Тактика турнира	3			2		
9.3	Тактика раунда	3			2		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	Всего за 3семестр:	**82**	**2**	**18**	**62**		**Зачет**