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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0A5CEE6CA4136342A4CBEE36227CEC0E
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 19.01.2024 до 13.04.2025

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

1. Требований к результатам освоения программы: компетенцию УК-11 читать в следующей редакции *«Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности»;*
2. Результатов обучения: *Дополнить индикаторы достижения компетенции УК-11 следующими индикаторами:*

УК-11.4 Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического, коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни

УК-11.5 Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению

УК-11.6 Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 29.08.2023 г. (протокол №146) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общая характеристика ООП, рабочие программы дисциплин (модулей), программа итоговой (государственной итоговой) аттестации, оценочные средства – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующими индикаторами достижения компетенции:

*УК-5.4 Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям*

*УК-5.5 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп*

*УК-5.6 Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира*

*УК-5.7 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера*

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

**Тренерский факультет**

Кафедра психологии, философии и социологии

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# Б1.О.01 «Философия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

Протокол № _ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
психологии, философии и социологии_____
(наименование)
Протокол № _ от «_» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» 20___ г.

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

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

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

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

Дисциплина «Философия» относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

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

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

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «История государственного управления»; «Социология»; «Основы права».

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **7** |

| | | |
|---|---|---|
| **УК-5** | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1 |
| Индикатор знаний (знает) | УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации | 1 |
| Индикатор умений (умеет) | УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции | 1 |
| Индикатор навыков (владеет) | УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1 |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

| № | 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.** | **Философия: форма духовного освоения мира** | **1** | **2** | **2** | **32** | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | **зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Философия как форма духовного освоения мира: определение философии, роль философии в жизни человека; мировоззрение и его исторические формы; философия и религия, философское мировоззрение, функции философии, структура философии.
2. Античная философия: появление философии в Древней Греции; первые философские школы и их характеристика; роль и значение античной философии. Персоналии античной философии.
3. Греческая мифология и ее особенности.
4. Первые философские школы.
5. Философия Сократа. Метод Сократа.
6. Философия Платона.
7. Философия Аристотеля. Силлогизмы Аристотеля. Этика Аристотеля.
8. Исторические типы мировоззрения и их характеристика.
9. Средневековая теологическая философия (ее возникновение, источники, краткая характеристика, значение, проблема добра и зла в средневековой философии, схоластика).
10. Культура эпохи Возрождения и предпосылки возникновения философии.
11. Гуманизм, неоплатонизм, натурфилософия как направления философии эпохи Возрождения и их характеристика.
12. Основные направления философии Нового времени (рационализм, эмпиризм, субъективный идеализм, агностицизм).
13. Основные направления философии французского Просвещения. Ж.Ж. Руссо и его философия.
14. Истоки, предпосылки и уникальность немецкой философии. Ведущие философские направления немецкой философии и их характеристика.
15. Немецкая классическая философия и ее характеристика.
16. Философия К. Маркса и Ф. Энгельса.
17. Сущность вульгарного материализма.
18. Философия жизни: характеристика, представители и их взгляды. Сверхчеловек Ф. Ницше.
19. Философия И. Канта. Категорический императив И. Канта.
20. Основные направления русской философии и их характеристика.
21. Философия В.С. Соловьева.
22. Основные направления русской философии конца XIX — XX вв.
23. Философия русского зарубежья.
24. Диалектика в истории философии. Диалектика Гегеля. Диалектика как наука.
25. Основные законы диалектики и их понимание.
26. Основные принципы и категории диалектики.

27. Метафизика как альтернатива диалектики. «Негативная диалектика», софистика и их характеристики. Эклектика, догматизм, релятивизм.

28. Бытие как всеохватывающая реальность.

29. Понятие и предмет метафизики.

30. Понятие материи. Материальное единство мира. Структура и уровни материи.

31. Понятие движения и его формы. Пространство и время.

32. Общее понятие о категориях. Единичное, особенное и общее как категории философии (примеры).

33. Содержание, структура и форма, симметрия и асимметрия. Примеры

34. Необходимое и случайное как категории философии. Примеры

35. Возможность, действительность и вероятность. Примеры.

36. Качество, количество и мера. Примеры.

37. Отрицание и идея прогресса. Диалектическое противоречие и его сущность.

38. Понятие сущности и явления. Система, часть и целое. Примеры

39. Идея закона в философии.

40. Причинность и целесообразность как категории философии.

41. Основные законы диалектики и их характеристика.

42. Понятие о человеке в философии.

43. Многомерность существования человека.

44. Современные представления о человеке и человечестве.

45. Уникальность человеческой личности.

46. Философские представления о душе.

47. Душа и тело в философском понимании

48. Проблема единства духовно-идеального и материального.

49. Философское понимание сознания.

50. Сознание, самосознание и рефлексия.

51. Психика животных. Современные представления о сознании у животных: есть ли оно?

52. Философские представления о рассудке и разуме, уме и мудрости.

53. Сущность и смысл познания.

54. Проблема познаваемости мира в философии.

55. Виды познания.

56. Соотношение знания и веры.

57. Познание, практика, опыт.

58. Что такое истина?

59. Чувственное, эмпирическое и теоретическое познание.

60. Сущность и основные формы мышления.

61. Остроумие и интуиция как способы и формы творческого познания.

62. Проблема самоутверждения личности.

63. Социальная справедливость как правовая ценность.

64. Философско-экономический образ мышления.

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

а) Основная литература:

1. Баранов В.А. Философия: учебник для высших учебных заведений физической культуры, спорта и туризма направлений подготовки бакалавриата. М.: РГУФКСМиТ. – 326 с.

2. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил.

3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336

б)Дополнительная литература:

1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с.
2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с.
5. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. - 1375 С.

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

1. Институт философии РАН: http://www.iphras.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/

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

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

–программное обеспечение дисциплины:

а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office.

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

а) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

б) Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Философия» для обучающихся Тренерского факультета направления подготовки «Спорт»***, профилю: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии, философии и социологии
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 | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «История философии» | *5* |
| 2 | Дискуссия по теме «Философия, религия, мировоззрение» | *15* |
| 3 | Выступление на семинаре «Формы мышления: догматизм, скептицизм, разумный критицизм» | *10* |
| 4 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Философия и наука: сходства и различия» | *10* |
| 5 | Написание реферата по теме «Основы философского знания» | *15* |
| 6 | Презентация по теме «Теория познания»» | *10* |
| 7 | Эссе на тему «Роль философии в XXI веке» | *5* |
| 8 | Посещение занятий | *10* |
| | ***Зачёт*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «История философии» | *5* |
| 3 | Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии» | *10* |
| 4 | Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом | *5* |
| 5 | Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире» | *15* |
| 7 | Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья» | *10* |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «История философии» | *5* |
| 3 | Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии» | *10* |
| 4 | Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом | *5* |
| 5 | Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире» | *15* |
| 7 | Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья» | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра психологии, философии и социологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.О.01 «Философия»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 семестр**.

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

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

| **Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** (1поток) | **Очноя форма обучения** (2 поток) | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **УК-5** | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | | 1 |
| Индикатор знаний (знает) | УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации | | | 1 |
| Индикатор умений (умеет) | УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции | | | 1 |
| Индикатор навыков (владеет) | УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | | 1 |

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

| № | 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.** | **Философия: форма духовного освоения мира** | **1** | **2** | **2** | **32** | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | **зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.02 История России»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 «Спорт»**
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
гуманитарного института
Протокол № 1а от «01» октября 2021 г.

Составители:

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

## 1.Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 Спорт. Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней, а также понимания взаимосвязи российской и мировой истории. Содержательной особенностью программы дисциплины является формирование у бакалавров научного мировоззрения и исторического мышления на основе базовых знаний по истории.

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

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

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | 1/9 |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм | | 1/9 |
| УК-5.4 | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | 1/9 |
| УК-5.5 | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации | | 1/9 |
| УК-5.6 | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | | 9 |
| УК-5.7 | Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям | | 9 |
| УК-5.8 | Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп | | 9 |
| УК-5.9 | Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира | | 9 |
| УК-5.10 | Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы | | 9 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | мировоззренческого, общественного и личностного характера | | |
| **УК-11** | **Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности** | | |
| УК-11.4 | Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни | | 1/9 |
| УК-11.5 | Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению | | 9 |
| УК-11.6 | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения | | 9 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**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** | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | **1** | **0,5** | **0** | **5** | | |
| **2** | **Раздел 2.** | **1** | | **0,5** | **7** | | |

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

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике. | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | **Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **5** | **Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **34** | **20** | **18** | | **зачет** |

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

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

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

**Вопросы к зачету по курсу (1 семестр)**

1.Кого из древнегреческих философов принято считать родоначальником истории?
2.Как назывался торговый путь из Балтийского в Черное море, который проходил по территории проживания славян?
3.Славян историки относят к ... языковой группе (семье)?
4.Какой из перечисленных народов не относится к восточным славянам?
5.Религия восточных славян в догосударственный период?
6.Какой общественный строй для восточных славян был характерен для них на раннем этапе развития?
7.Какой промежуток времени описывает автор в «Повести временных лет»?
8.Как называется произведение, в котором монаха Нестор сообщает о славянах (начало XII в.)?
9.В каком городе Рюрик начал свое княжение?
10.На что была направлена политика Рюрика?
11.Кто в качестве регента наследовал престол после смерти князя Рюрика?
12.Какую известную фразу произнес Олег, завоевав Киев?
13.С каким государством Олег заключил мирный договор в 911 году?
14.Что сделал Олег, согласно легенде, в походе на Царьград (Константинополь)?
15.Кто пришел к власти после смерти князя Игоря?
16.Как назывался способ дани, который ввела княгиня Ольга в годы своего правления?
17.С каким могущественным государством воевал князь Святослав Игоревич?
18.Откуда на Русь пришло христианство?
19.Причиной принятия христианства на Руси было стремление:
20.Как назывался свод законов, созданный Ярославом Мудрым?
21.Чтобы ещё больше укрепить власть в Киеве, Ярослав Мудрый:

22.После смерти какого правителя начался процесс феодальной раздробленности на Руси?
23.Какую эпоху принято считать периодом феодальной раздробленности?
24.Кто был основателем московской княжеской династии?
25.Значение деятельности московского князя Даниила Александровича состояло в:
26.Какова была причина возвышения Москвы?
27.Какой московский князь вышел в первой половине XIV века победителем в борьбе за ярлык на княжение от великого хана?
28.Что было одной из причин победы Москвы за лидерство в русских землях?
29.В чем состояло значение правления Ивана Калиты?
30.Какой княжеский престол Иван Калита занял первым?
31.Какой татарский хан в 1382 году победил Дмитрия Донского и разорил Москву?
32.Какое прозвище получил московский князь Дмитрий Иванович после победы в Куликовской битве?
33.Кто является первым царем в истории России?
34.Опричнина Ивана Грозного была направлена против:
35.Характерной чертой Смутного времени было:
36.В каком городе произошло восстание народных масс - Соляной бунт?
37.Что из перечисленного относится к решениям Церковного собора 1666-1667 гг., положившего начало расколу Русской Церкви?
38.Первого царя из династии Романовых звали…
39.За какие заслуги Михаил Федорович был избран боярами на царствование?
40.Какой век в истории России называют «бунташным»?
41.Какого царя за мягкий нрав и доброту называли «Тишайшим»?
42.Какой слой населения не участвовал в Соляном бунте?
43.Назовите основную причину Соляного бунта?
44.Кого народ считал главным «виновником» бед и требовал выдать для расправы во время Соляного бунта?
45.Что послужило основной причиной «медного» бунта в Москве?
46.Какое восстание произошло в России в 1667-1671 годах?
47.Какое восстание произошло в Москве во время пребывания Петра I в Западной Европе (1698 г.)?
48.Как Петр I называл созданные им самим Семеновский и Преображенский полки?
49.Церковная реформа Петра I привела к:
50.О каком патриархе идёт речь: «… провёл на церковном соборе постановление переиздать церковные книги, исправив их по верным текстам, по славянским пергаментным и древним греческим книгам»:
51.Что было результатом церковных реформ патриарха Никона:
52.Делами о государственных преступлениях в годы правления Петра I ведала:
53.Какой высший государственный орган был учрежден Петром I в декабре 1711 г.?
54.Указ, принятый Петром I в 1714 г. и запрещавший дробление дворянских имений, назывался указом о:
55.При Петре I была прекращена деятельность:
56.Кто изначально был противником реформ Петра I?
57.Петром I был издан указ, по которому молодым дворянам без свидетельства об окончании школы запрещалось:
58.Каков был новый принцип прохождения службы, введённый «Табелью о рангах» Петра I:
59.К результатам петровских реформ в области образования относится:

60.Какова была одна из главных причин крупномасштабных реформ Петра I?
61.Назовите один из результатов административных реформ Петра I:
62.Петр I создавал мануфактуры в основном для:
63.В каком году Петр I сделал Россию империей?
64.В какой крупной войне участвовала Россия в период реформ Петра?
65.Основу российской армии при Петре I составляли:
66.У какого шведского города-крепости в 1700 г. состоялось одно из первых сражений Северной войны, закончившееся полным поражением русской армии?
67.Сколько лет длилась Северная война России со Швецией?
68.Как назывался мирный договор, заключенный между Россией и Швецией в 1725 г. после Северной войны?
69.В каком году Петр I основал Санкт-Петербург?
70.Указ о праве монарха назначать себе преемника из числа всех своих родственников был издан в правление:
71.Указ о престолонаследии, давал государю право:
72.Начало эпохи дворцовых переворотов связано:
73.Основной ударной силой в «дворцовых переворотах» являлись:
74.Какой термин используется в истории для обозначения силовой смены власти в государстве, которая осуществляется через заговор группой придворных лиц и опирается на помощь привилегированной военной силы – гвардии?
75.Эпоха дворцовых переворотов была завершена с воцарением:
76.Эпоха дворцовых переворотов в России длилась:
77.Кто пришёл к власти в России в 1725 году в обход главных претендентов – внука Петра I – Петра Алексеевича и цесаревен Анны и Елизаветы?
78.С именем какой русской императрицы связана деятельность её фаворита А. Д. Меншикова?
79.Каковы даты начала и конца «эпохи дворцовых переворотов» в России?
80.Что объединяет такие известные фамилии в истории России, как Меншиков, Бирон, князья Долгорукие, братья Орловы?
81.Ослабление правящей династии в период дворцовых переворотов привело:
82.Главной причиной частоты и легкости дворцовых переворотов было:
83.Сколько русских правителей сменилось на престоле в «эпоху дворцовых переворотов»?
84.Екатерина II пришла к власти, свергнув:
85.В каком году вступила на престол императрица Екатерина II?
86.Какое учебное заведение стало первым давать высшее образование женщинам?
87.Какая война завершилась в самом начале правления Екатерины II?
88.В чем заключалась реформа Сената, проведенная Екатериной II?
89.Число крепостных к концу правления Екатерины II значительно выросло, так как:
90.Правление Екатерины II получило название:
91.Екатерина II стремилась к распространению знаний, наук, переписывалась с известными европейскими философами. Это позволило назвать её правление периодом:
92.Александр I был любимцем своей бабушки. Кто была бабушкой императора?
93.К политике отца Александр I относился резко и критически. Когда император взошел на престол, какую реформу он намеревался провести?
94.Немало реформ провел император Александр I. Также реформирование коснулось и образования. Кто, согласно реформе народного образования, мог учиться в то время?

95.Александр I не всегда советовался со своими сподвижниками идеями и решениями. О каком тайном решении царя идет речь?
96.Титул – это почетное звание. Какой титул преподнес Александру I сенат?
97.Правление императора Александра I является красочной страницей в истории российского государства. Этот период наполнен яркими событиями. Что знаменует дата 1812 год в правлении императора?
98.Какой план разработал Наполеон I перед вторжением в Российскую Империю?
99.Выберите положение, относящееся к причинам Отечественной войны 1812 года:
100.Когда произошло вторжение Наполеона в пределы Российской империи?
101.Назовите самое крупное сражение Отечественной войны 1812 года.
102.Итогом Бородинского сражения (1812 года) стало:
103.Кто является автором высказывания: «С потерей Москвы не потеряна Россия»:
104.Смерть какого российского императора вызвала междуцарствие в конце 1825 года?
105.Кто был избран диктатором-руководителем восстания декабристов?
106.Определите одну из главных причин неудачи декабристов во время выступления на Сенатской площади:
107.Каково было значение движения декабристов?
108.По какой причине восстание декабристов не могло привести к победе?
109.При каком императоре состоялась отмена крепостного права?
110.Документ, составлявшийся в ходе крестьянской реформы 1861 г. и фиксировавший отношения помещиков с временнообязанными крестьянами:
111.Почему императора Александр II называют освободителем?
112.Причины, побудившие Александра II провести реформы 1860 - 70 годов (выберите НЕВЕРНОЕ положение в списке):
113.В каком году в России было отменено крепостное право?
114.При упразднении крепостного права крестьянин был обязан:
115.Как назывались крестьяне до перехода на выкуп?
116.Что получал крестьяне в результате крестьянской реформы?
117.Изменение в крестьянской жизни после реформы 1861 года:
118.Кому принадлежат следующие слова: «Лучше отменить крепостное право «сверху», нежели ждать, пока крестьяне отменят его «снизу»:
119.Что являлось главным новшеством в суде после проведения судебной реформы 1864 года Александра II?
120.Что НЕ появилось в России в результате реформ Александра II?
121.Как погиб Александр II?
122.Какие из перечисленных событий относятся к царствованию Александра II?
123.К какому году относится начало проведение реформ Столыпиным:
124.Столыпин оказался «одиноким реформатором», так как:
125.Какую реформу Столыпина можно назвать главной среди серии его реформ:
126.Что такое «столыпинские галстуки?
127.Русские крестьяне не хотели выходить из общины в результате реформы Столыпина:
128.Николай II перестал поддерживать Столыпина, поскольку:
129.Событие, положившее начало Первой русской революции:
130.Что было одной из причин Первой российской революции:
131.Когда началась стачка на Путиловском заводе?
132.Какой характер носила революция 1905-1907 гг.?

133.Какое масштабное событие началось 19 сентября 1905 и продолжилось вплоть до завершения революции?
134.Что вошло в историю как «третьеиюньский переворот»?
135.Какое государство не входило в Антанту?
136.Какое государство не находилось в Тройственном союзе к началу Первой мировой войны?
137.В каком году началась Первая Мировая война?
138.Сколько государств приняли участие в Первой Мировой войне?
139.До какого года формально существовала Российская империя?
140.С какой проблемой столкнулись жители городов накануне Февральской революции 1917 года?
141.Какая революция привела к свержению самодержавия в России?
142.Кто был создателем и вождем большевистской партии?
143.Отметьте четыре советские республики, которые первоначально вошли в состав СССР:
144.Название внутренней политики Советского государства, проводившейся в 1918 - 1921 гг. в условиях Гражданской войны:
145.Политику «красного террора» (1918) большевики провозгласили после:
146.В период военного коммунизма была введена принудительная:
147.Один из итогов военного коммунизма:
148.Кто не входил в лагерь белых во время Гражданской войны (1917-1922):
149.Кто применял массовый террор во время Гражданской войны (1917-1922):
150.Когда был образован СССР:
151.Каковы причины образования СССР:
152.Отметьте четыре советские республики, которые первоначально вошли в состав СССР:
153.Что из перечисленного относится к понятию «НЭП»:
154.Вторжение немецких войск в какую страну считается началом Второй мировой войны?
155.Когда Германия напала на СССР?
156.Как назывался план нападения Германии на СССР?
157.Гитлеровский план наступления на Москву назывался:
158.«Огненная дуга» (1943) - это?
159.Сколько государств участвовало во Второй мировой войне?
160.Какая из основных стран «оси» сдалась последней во Второй мировой войне?
161.Период «оттепели» в отечественной истории относят к времени руководства государством:
162.С периодом правления этого человека связано понятие «застой»:
163.Первым Президентом СССР был…
164.В каком году произошёл распад Советского Союза?
165.Когда начало существование современное независимое Российское государство?
166.Кто был первым президентом России?

**Вопросы к зачету по курсу (9 семестр)**

1. История как предмет изучения. Вспомогательные исторические дисциплины.
2. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория общественно-экономических формаций.

3.Основные теории общих исторических закономерностей. Теория цивилизаций.

4. Первобытный мир и зарождение цивилизации. Древнейшие государства на территории Восточной Европы.

5. Восточные славяне в древности. Образование Древнерусского государства.

6. Киевская Русь в IX-XII вв. и ее взаимоотношения с соседями.

7. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и в странах Европы: сходства и различия.

8. Борьба с агрессией крестоносцев на северо-западе Руси в XIII веке. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.

9. Этапы объединения русского государства в к. XII – н. XVII вв. Иван III и Василий III.

10. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.

11.Эпоха Ивана IV Грозного: внешняя политика России и изменение границ.

12. Смутное время в России: социальная катастрофа и время перемен.

13. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.

14. Первые попытки модернизации России: реформы Петра I. Расширение взаимодействия России с Западом в 1й половине XVIII века.

15. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Реформы Екатерины II.

16. Реформы и внутренняя политика Александра I и Николая I.

17. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Наполеоновские войны. Кавказская война. Крымская война.

18.Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги. Российский и западный путь модернизации.

19. Реформы П.А. Столыпина: модернизация в России начала XX века. Ее необходимость и итоги.

20. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.

21. Первая мировая война в истории человечества. Россия в Первой мировой войне.

22. 1917 год в судьбе России и мира. Феномен большевизма.

23. Советское общество в 1920-е – 1930-е гг.

24.Мировое сообщество в 1й пол. XX века. Мир перед Второй мировой войной.

25. Вторая мировая войны: основные этапы.

26. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.): основные этапы.

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

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

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

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

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

а) Основная литература:


1. История России: учебник / **А.С. Орлов** [и др.] ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Ист. фак. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: проспект, 2012. - 528 с.: табл. - ISBN 978-5-392-02502-2. 193208.
2. Всемирная история: учебник / **Г.Б. Поляк**, А.Н. Маркова, И.А. Андреева и др. ; под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 887 с. : ил. - (Cogito ergo sum). - ISBN 978-5-238-01493-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114540

б) Дополнительная литература:


1. Васильев Л.С. Всеобщая история : [учеб. пособие] : [в 6 т.] / Васильев Л.С. ; Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики", Ин-т востоковедения РАН. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - М.: КДУ, [2015]. 247744, 247746, 247748, 247750, 247756, 247759.
2. Всемирное культурное наследие : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под ред. Н.М. Боголюбовой, В.И. Фокина. - Санкт-Петербург. : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2015. - 368 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-288-05612-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458128
3. Давыдова, Ю.А. История :[16+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржеедов. – 5-е изд., перераб. и доп/. – Москва : Синергия, 2019. – 205 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495816 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0349-1. – Текст : электронный.
4. Девлетов, О.У. История Европы с древнейших времён до конца XV века : учебное пособие для студентов вузов / О.У. Девлетов. - 2-е изд. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 526 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475- 3076-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256592
5. Деопик, Д.В. История Древнего Востока / Д.В. Деопик ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, Исторический факультет, Кафедра всеобщей истории ; науч. ред. С.М. Воробьев. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2014. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7429-0384-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277186
6. Зеленская, Т.В. История стран Западной Европы и Америки в новейшее время : учебное пособие / Т.В. Зеленская. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 377 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2563-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274113
7. История: для бакалавров : учебник / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. - 3-е изд, перераб. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 576 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 543-567. - ISBN 978-5-222-21494-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271484
8. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / А.М. Родригес, В.А. Мельянцев, М.В. Пономарев и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 1. - 527 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01420-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234926
9. Моисеев, В.В. История России. С древнейших времен до наших дней: учебник для вузов :[16+] / В.В. Моисеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 733 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564646 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0212-2.
10. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / М.Ю. Золотухин, А.М. Родригес, С.В. Демидов и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. - 624 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01491-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234927
11. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - Ч. 1. 1900-1945. - 465 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00607-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234931
12. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес, М.В. Пономарев ; под ред. А.М.

Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. 1945–2000. - 335 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00866-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234932

13. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / Л.А. Макеева, М.В. Пономарев, К.А. Белоусова, В.Л. Шаповалов ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 3. 1945–2000. - 256 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00867-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234933
14. Павленко, В.Г. Всеобщая история: (Основы истории Средних веков): учебное пособие / В.Г. Павленко. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227760
15. Пленков О.Ю. Новейшая история стран Европы и Америки: учеб. для акад. бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : рек. Умо высш. образования / О.Ю. Пленков ; С.-Петерб. гос. ун-т. - М.: Юрайт, 2016. - 398 с. 247806.
16. Периодизация истории и «переходные периоды» в современной зарубежной историографии / под ред. З.Ю. Метлицкой. - Москва : РАН ИНИОН, 2010. - 148 с. - (Всеобщая история). - ISBN 978-5-248-00628-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=132314
17. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. пособие по дисциплине "Отечеств. история" для студентов вузов неист. специальностей : доп. М-вом образования РФ / Л.И. Семенникова. - 7-е изд. - М.: Ун-т, 2005. - 751 с. 120900.
18. Сравнительная история мировых цивилизаций: учебник / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный лингвистический университет», Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Вроцлавский университет и др. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 296 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0751-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458320

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО http://history.sportedu.ru
2. Хронос (проект «Всемирная история в Интернете») http://www.hrono.ru/
3. Крупнейший российский научно-просветительский портал, посвященный эволюции человека http://antropogenez.ru/
4. Портал о всемирной истории и истории России http://www.istorya.ru

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

– программное обеспечение дисциплины:

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365
3.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:

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Б1.О.02 История России», для обучающихся Тренерский факультета 1 и 5 курса, направления подготовки:* 49.03.04 Спор Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования
Сроки изучения дисциплины: 1 и 9 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

**1 курс**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Работа на семинарских занятиях | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **5** |
| 2 | Письменная контрольная работа по одному из разделов дисциплины. | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **9** |
| 3 | Защита презентации по выбранной теме | 10-я – 11я неделя семинарских занятий | **5** |
| 4 | Написание реферата по выбранной теме | 1-я – 10я неделя семинарских занятий | **10** |
| 5 | Посещение семинарских занятий | в течение семестра | **11** *(по 1 баллу за 2 академических часа)* |
| | ***Зачёт*** | | **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 | Подготовка презентации | 5 |
| 2 | Письменная контрольная работа | 10 |
| 3 | Тест | 10 |
| 4 | Устный опрос | 5 |

**5 курс**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Работа на семинарских занятиях | 2-я – 12я неделя семинарских занятий | **4** |
| 2 | Эссе по одному из разделов дисциплины. | 2-я – 15я неделя семинарских занятий | **6** |
| 3 | Защита презентации по выбранной теме | 13-я – 15я неделя семинарских занятий | **5** |
| 4 | Написание реферата по выбранной теме | 1-я – 15я неделя семинарских занятий | **10** |
| 5 | Посещение семинарских занятий | в течение семестра | **15** *(по 1 баллу за 2 академических часа)* |
| | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Подготовка презентации | 5 |
| 2 | Эссе | 6 |
| 3 | Устный опрос | 5 |
| 4 | Реферат по выбранной теме | 10 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

[2] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК»

**Социально-гуманитарный факультет**
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.02 История России»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта
Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 и 9 семестр для заочной формы обучения.

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

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **УК-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач** | | |
| УК-1.2 | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации | | 1 |
| УК-1.4 | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках | | 1/9 |
| УК-1.5 | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений | | 1/9 |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | 1/9 |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм | | 1/9 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| УК-5.4 | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | | 1/9 |
| УК-5.5 | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации | | 1/9 |
| УК-5.6 | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | | 9 |
| УК-5.7 | Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям | | 9 |
| УК-5.8 | Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп | | 9 |
| УК-5.9 | Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира | | 9 |
| УК-5.10 | Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера | | 9 |
| **УК-11** | **Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности** | | |
| УК-11.4 | Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни | | 1/9 |
| УК-11.5 | Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению | | 9 |
| УК-11.6 | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения | | 9 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## 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 | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | 1 | | 0 | 5 | | |
| 2 | **Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва. | 1 | 0,5 | 0,5 | 7 | | |
| 3 | **Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – | 1 | | | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством. | | | | | | |
| **4** | **Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век. | **1** | **0** | | **7** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши). | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |
| **6** | **Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание | **1** | | | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война. | | | | | | |
| **7** | **Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина. | **1** | | | **7** | | |
| **8** | **Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны. | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |
| **9** | **Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной | **1** | | | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы. | | | | | | |
| **10** | **Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на | **1** | **0,5** | **0,5** | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | многополярность во внешней политике. | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

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

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

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

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

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

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.03 Иностранный язык»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.
Формы обучения: заочная
Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Комова Елена Викторовна – к.п.н, доцент кафедры иностранных языков и лингвистики ФГБОУ ВО РУС (ГЦОЛИФК)»
Переверзева Наталья Александровна – к.ф.н, доцент кафедры иностранных языков и лингвистики ФГБОУ ВО РУС (ГЦОЛИФК)

**1.Цель освоения дисциплины**

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

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

Дисциплина входит в базовую (обязательную) часть Блока I ФГОС 3++ ВО и является обязательной к изучению.

Курс дисциплины проводится на первом курсе заочного отделения (1, 2 семестр) и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

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

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

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

Английский язык.

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 | Наш университет. Спорт в странах изучаемого языка. | 1 | | 2 | 20 | | |
| 2 | Олимпийские игры и паралимпийские игры. | 1 | | 2 | 12 | | |
| 3 | Тест № 1. | 1 | | | | | |
| 5 | Здоровый образ жизни. | 2 | | 2 | 5 | | |
| 6 | Спорт в школе. Роль тренера. Мой вид спорта. | 2 | | 2 | 10 | | |
| 7 | Тест № 2. | 2 | | | | | |
| 8 | Домашнее чтение. | 2 | | | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

Немецкий язык.

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 | Wir lernen Fremdsprachen. | 1 | | 2 | 29 | | |
| 2 | Im Übungsraum. | 1 | | 2 | 21 | | |
| 3 | Die Familie. | 2 | | 2 | 10 | | |
| 5 | Die Wohnung. | 2 | | 1 | 10 | | |
| 6 | Weinachten. | 2 | | 1 | 11 | | |
| 7 | Тест. | | | | | | |
| 8 | Контроль дополнительного чтения. | | | | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

Французский язык.

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 | La carte d'identité. | 1 | | 2 | 32 | | |
| 2 | Mon Université. | 1 | | 4 | 32 | | |
| 3 | Mon entraînement. | 2 | | | 8 | | |
| 5 | Les Jeux Olympiques. | 2 | | | 8 | | |
| 6 | Test (faire le point). | 2 | | 2 | | | |
| 7 | Lecture à domicile. | 2 | | | 9 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

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

Собеседование по следующим темам:

**Английский язык**

1.Наш университет

2.Спорт в странах изучаемого языка

3.Олимпийские игры и паралимпийские игры

4.Здоровый образ жизни

5.Тренировочный процесс

6.Спорт в школе

7.Роль тренера

8.Мой вид спорта

**Немецкий язык**

1.Wir lernen Fremdsprachen

2.Im Übungsraum.

3.Die Familie.

4.Ein Brief.

5.Die Wohnung.

6.Mein freier Tag.

7.Die Post.

8.Im Warenhaus.

9.Weihnachten.

10.In der Buchhandlung

11.Die Mahlzeiten.

12.Die Jahreszeiten.

13.Mein Urlaub.

14.Ein Krankenbesuch.

15.Deutschland ein Reiseland

16.Im Theater

17.Sport im Russland

18.Sport im Deutschland

**Французский язык:**

1.La carte d’identité

2.Mon Université

3.La vie d’étudiant

4.Mon entraînement

5.Les Jeux Olympiques

6.Le sport en France

7.Le sport en Russie

**Содержание экзамена.**

1.Устный ответ по теме.

2.Собеседование по пройденным темам.

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

*а)Основная литература:*

1.Е.Г.Борисенко, О.А.Кравченко. Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс, 2015, 410с.

2.И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина ХХ1, 2006.

3.Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.

4.Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.

5.Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.

6.В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. Практический курс немецкого языка. Начальный этап. Москва, «КДУ», 2016.

7.М.М.Васильева, М.А.Васильева. Немецкий язык: туризм и сервис. Учебник. Москва, Альфа, 2011.

8.В.И. Дубинский. Учебник немецкого языка для вузов туристического профиля, М. Дашков и К, 2018.

9.Переверзева, Н.А. Немецкий язык: Зимние виды спорта : учеб. пособие по развитию навыков устной и письменной речи на нем. яз. для бакалавров ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" : рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Переверзева Н.А., Потапова Е.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., 2016

10.Ж.М. Арутюнова «Путешествие в страну звуков». М., Тезарус, 2009. – 233с.

11.Я.Р. Хайдаров «Французский язык без акцента». Начальный курс. Учебное пособие. СПб.: КАРО, 2009. – 192с.

12.И.Н. Попова, Ж.А. Казакова, Г.М. Ковальчук «Французский язык». М., 2014. – 576 с.

13.Jean –Luc Penfornis “ Français.com”. Débutant. CLE, Paris 2013

14.Н.И. Беляева Учебное пособие по французскому языку для студентов физической культуры по направлениям подготовки бакалавров. Малаховка, 2012.

15.L. Erstling, M. Petrova Accent français A1-A2. M., 2020.

16.Е.А. Белякова Французский язык. Учебное пособие «Грамматические задания. Французский язык» для студентов всех направлений квалификация «Бакалавр». М., 2021.

*б)Дополнительная литература:*

1.Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.

2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.

3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М.,2006.

4. DVD film “History of the Olympic Games”

5.Übungsgrammatik für die Grundstufe- Verlag Liebaug-Dartmann, Meckenheim 2007.

6.Deutschland. Kurz und Bündig. Сост. Н.М. Епихина, Е.С. Кузьмина. - Москва, Издательство «Менеджер», 2002;

7.О Германии кратко. – Москва, «Иностранный язык», «Оникс», 2000;

8.Подгорная Л.И. История Германии в биографиях. Политика.– Санкт-Петербург, «КАРО», 2001;

9.Anne Buscha, Gisela Linthout. Geschäftskommunikation. Verhandlungsgespräche. – Hüber Verlag, 2008;

10.Axel Hering, Magdalena Matysek. Geschäftskommunikation. Besser telefonieren. – Hüber Verlag, 2008;

11.Фомкин М.С. Geschäftsreisen durch Deutschland: Деловые поездки по Германии: Учебное пособие по немецкому языку для специальности 230500 “Социально-культурный сервис и туризм” (модульная форма обучения). - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 50 с.;

12.Германия. Австрия. Швейцария. Школьный немецко-русский страноведческий словарь. – Москва. Дрофа, 2001. – 285 с.

13.Словарь немецкого языка: Серия Der kleine Duden: изд-ие 5-ое, испр. и доп./ Под ред. проф. Ямшановой В.А. - СПб.: Изд-во «Дуден», «Тригон», 2005.- 1200 с.;

14.Duden: Das grosse Wörterbuch der deutschen Sprache: In zehn Bänden. – Mannheim. – 1999.

15.Sophie Corbeau “Tourisme.com” CLE. Paris, 2004

16.В. Г. Гак, К.А. Ганшина Новый французско-русский словарь. М., «Русский язык», 2002. – 1195 с.

17.Л.В. Щерба Большой русско-французский словарь. М., Дрофа, 2008. – 560 с.

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

1.www.wikipedia.fr

2.www.etude.club/ru

3.http://www.finec.ru

4.http://www.ralf-kinas.de/index.html

5.http://www.ralf-kinas.de/online.htm

6.http://www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/gra.htm

7.http://webgerman.com/

http://class.georgiasouthern.edu/german/grammar/grammar.htm

8.www.tagesschau.de

9.www.welt.de

10.www.bild.de

11.www.berlinonline.de

12.www.wortschatz.uni-leipzig.de

13.www.bpb.de

14.http://www.textlog.de

15.www.multitran.ru

16.http://dict.leo.org/

17.http://www.dict.cc/

18.**http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts_example.php**

19.bbc.co.uk news, BBC Learning English, elllo.org-English Listening

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, магнитофон.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.03 Иностранный язык» для обучающихся тренерского факультета 1 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» профиль: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики.
Сроки изучения дисциплины: 1–2 семестр –заочная формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

Английский язык

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление по теме «Наш университет». | 2 неделя | 7 |
| 2 | Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка». | 4 неделя | 7 |
| 3 | Выступление по теме «Олимпийские игры и паралимпийские игры». | 6 неделя | 7 |
| 4 | Выступление по теме «Здоровый образ жизни». | 8 неделя | 7 |
| 5 | Лексико-грамматический тест №1, 2. | 7 неделя, 10 неделя | 7 |
| 6 | Выступление по теме «Тренировочный процесс». | 25 неделя | 7 |
| 7 | Выступление по теме «Спорт в школе». | 27 неделя | 7 |
| 8 | Выступление по теме «Роль тренера». | 29 неделя | 7 |
| 9 | Выступление по теме «Мой вид спорта». | 30 неделя | 7 |
| 10 | Лексико-грамматический тест №3, 4. | 31–43 неделя | 7 |
| | Экзамен | | 30 |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа № 1 по разделу (модулю) «Мой университет». | 10 |
| 2 | Выступление по теме «Спорт в странах изучаемого языка». | 10 |
| 3 | Выступление по теме «Олимпийские игры и паралимпийские игры». | 10 |
| 4 | Выступление по теме «Тренировочный процесс». | 10 |
| 5 | Выступление по теме «Мой вид спорта». | 10 |
| 6 | Домашнее чтение. | 25 |

Немецкий язык

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление по теме Wir lernen Fremdsprachen. | | 7 |
| 2 | Выступление по теме Im Übungsraum. | | |
| 3 | Выступление по теме Die Familie. | | 7 |
| 4 | Выступление по теме Die Wohnung. | | |
| 5 | Выступление по теме Peters freier Tag. | | |
| 6 | Выступление по теме Die Post. | | 7 |
| 7 | Выступление по теме Im Warenhaus. | | 7 |
| 8 | Выступление по теме Weinachten. | | |
| 9 | Лексико-грамматический тест №1, 2. | | 7 |
| 12 | In der Buchhandlung. | | 4 |
| 13 | Die Mahlzeiten. | | 4 |
| 14 | Die Jahreszeiten. | | 4 |
| 15 | Mein Urlaub. | | 4 |
| 16 | Eine Reise durch Deutschland. | | 4 |
| 17 | Ein Krankenbesuch. | | 3 |
| 18 | Im Theater. | | 3 |
| 19 | Sport im Russland. | | 3 |
| 20 | Sport im Deutschland. | | 3 |
| 21 | Лексико-грамматический тест №3, 4. | | 3 |
| | **Экзамен** | | **30** |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа № 1 по разделу (модулю). | 10 |
| 2 | Выступление по теме «Wir lernen Fremdsprachen». | 10 |
| 3 | Выступление по теме «Im Übungsraum». | 10 |
| 4 | Выступление по теме «Die Familie». | 10 |
| 5 | Выступление по теме «Die Wohnung Weinachten». | 10 |
| 6 | Домашнее чтение. | 25 |

Французский язык

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление по теме La carte d'identité. | 2 неделя | 7 |
| 2 | Выступление по теме Mon Université. | 4 неделя | 7 |
| 3 | Выступление по теме La vie d'étudiant. | 6 неделя | 7 |
| 4 | Выступление по теме Mon entraînement. | 8 неделя | 7 |
| 5 | Лексико-грамматический тест №1, 2. | 7 неделя, 10 неделя | 10 |
| 8 | Выступление по теме Les Jeux Olympiques | 25 неделя | 7 |
| 9 | Выступление по теме Le sport en France | 27 неделя | 7 |
| 10 | Выступление по теме Le sport en Russie | 29 неделя | 7 |
| 11 | Лексико-грамматический тест №3,4 | 31–43 неделя | 11 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Экзамен | | 30 |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа № 1 по разделу (модулю). | 10 |
| 2 | La carte d'identité. | 10 |
| 3 | Mon Université. | 10 |
| 4 | Mon entraînement. | 10 |
| 5 | Les Jeux Olympiques. | 10 |
| 6 | Домашнее чтение. | 25 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.03 Иностранный язык»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.
Формы обучения: заочная
Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-2 семестр –заочная формы обучения.

**2.Цель освоения дисциплины:**

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

**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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-4** | **Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).** | |
| УК-4.1. | Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации | 1 |
| УК-4.2. | Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | 2 |
| УК-4.3. | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах) | 2 |

**4.Краткое содержание дисциплины:**

Английский язык.

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 | Наш университет.<br>Спорт в странах изучаемого языка. | 1 | | 2 | 20 | | |
| 2 | Олимпийские игры и паралимпийские игры. | 1 | | 2 | 12 | | |
| 3 | Тест № 1. | 1 | | | | | |
| 5 | Здоровый образ жизни. | 2 | | 2 | 5 | | |
| 6 | Спорт в школе. Роль тренера. Мой вид спорта. | 2 | | 2 | 10 | | |
| 7 | Тест № 2. | 2 | | | | | |
| 8 | Домашнее чтение. | 2 | | | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

Немецкий язык.

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 | Wir lernen Fremdsprachen. | 1 | | 2 | 29 | | |
| 2 | Im Übungsraum. | 1 | | 2 | 21 | | |
| 3 | Die Familie. | 2 | | 2 | 10 | | |
| 5 | Die Wohnung. | 2 | | 1 | 10 | | |
| 6 | Weinachten. | 2 | | 1 | 11 | | |
| 7 | Тест. | | | | | | |
| 8 | Контроль дополнительного чтения. | | | | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

Французский язык.

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 | La carte d’identité. | 1 | | 2 | 32 | | |
| 2 | Mon Université. | 1 | | 4 | 32 | | |
| 3 | Mon entraînement. | 2 | | | 8 | | |
| 5 | Les Jeux Olympiques. | 2 | | | 8 | | |
| 6 | Test (faire le point). | 2 | | 2 | | | |
| 7 | Lecture à domicile. | 2 | | | 9 | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**
**Кафедра педагогика**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.04 Педагогика

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**
**Киселева Е.В. –** к.п.н, доцент кафедры педагогики

**1.Цель освоения дисциплины**

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

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

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

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

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

| **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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| *УК-3.1.* | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | *2* |
| *УК-3.2.* | Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающие успешную работу в коллективе. | *2* |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** | |
| *УК-6.1.* | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | *3* |
| **ОПК -6** | **Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения** | |

| | | |
|---|---|---|
| *ОПК-6.1* | Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения | *3* |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**Заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | **Раздел: Общие основы педагогики** | 2 | 2 | 4 | 20 | | |
| 2 | Тема: Педагогика как наука | | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Тема: История развития педагогической науки | | | | 6 | | |
| 4 | Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития | | | 2 | 10 | | |
| 5 | **Раздел: Основы обучения и воспитания** | 3 | | 4 | 22 | | |
| 6 | Тема: Основы теории обучения | | | 2 | 16 | | |
| 7 | Тема: Основы теории воспитания | | | 2 | 16 | | |
| 8 | Тема: Воспитание в семье | | | | 10 | | |
| 9 | **Раздел: Педагог как личность и профессионал** | 3 | | | 20 | | |
| 10 | Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте. | | | | 20 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **2** | **8** | **62** | | **Дифференцированный зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачёту:**

1. Предмет педагогики, связь педагогики с другими науками, дифференциация педагогики.
2. Основы педагогики, понятийный аппарат.
3. Сущность категорий педагогики: воспитание, обучение образование.
4. Система педагогических понятий.
5. Методы исследование в педагогике.
6. Педагогика как теоретическая наука и искусство.
7. История развития зарубежной педагогики.
8. Основные вехи развития педагогики в России.
9. Теоретические основы и выдающиеся представители современной педагогики.
10. Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс.
11. Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы.
12. Отличительные особенности современной образовательной системы.
13. Дидактика как относительно самостоятельная часть педагогической теории.
14. Сущность дидактики ее понятийный аппарат.
15. Понятийный аппарат дидактики
16. Принципы и правила обучения
17. Образование как педагогический процесс. Функции педагогического процесса.
18. Закономерности педагогического процесса
19. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание.
20. Структура процессов обучения и воспитания.
21. Закономерности и принципы обучения.
22. Этапы процесса обучения.
23. Общие формы организации учебной деятельности.
24. Методы, приёмы, средства обучения процессом.
25. Понятийный аппарат теории воспитания.
26. Закономерности и принципы воспитания.
27. Этапы воспитательного процесса.
28. Методы, средства и формы воспитания.
29. Воспитание личности в коллективе.
30. Гуманистические ориентиры современного воспитания.
31. Факторы формирования личности.
32. Внешние и внутренние факторы формирования личности.

33.Ведущий фактор развития и формирования личности.

34.Роль активности личности в собственном развитии.

35.Персонификация воспитания.

36.Сущность понятий «возраст», «возрастной период», «возрастная периодизация».

37.Возрастные периодизации в истории педагогики и современная периодизация детства.

38.Необходимость учёта возрастных особенностей в процессе воспитания личности как педагогический принцип.

39.Особенности развития и воспитания детей младенческого возраста.

40.Особенности развития и воспитания детей преддошкольного возраста.

41.Особенности развития и воспитания детей дошкольного возраста.

42.Особенности развития и воспитания детей младшего школьного возраста.

43. Особенности развития и воспитания детей подросткового возраста.

44. Особенности развития и воспитания детей старшего школьного возраста.

45.Роль семьи в воспитании и обучении ребёнка.

46.Роль социальных институтов в обучении и воспитании детей.

47.Общие модели отношений в семьях. Принципы современного семейного воспитания.

48.Содержание семейного воспитания. Общие методы и правила семейного воспитания.

49. Оценка эффективности семейного воспитания.

50.Особенности личности и деятельности педагога.

51.Профессионально значимые личностные качества педагога

52.Компоненты педагогического мастерства;

53.Методы педагогической деятельности.

54.Педагогические способности: сущность и значение.

55.Педагогическое мастерство спортивного педагога

56.Основные принципы управления образовательными учреждениями

57.Школа как педагогическая система и объект научного управления

58. Нормативные документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения

59. Законодательная база образования в Российской Федерации

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

61. Контроль и регулирование деятельности образовательного учреждения

62. Взаимодействие образовательного учреждения с другими объектами воспитания и обучения

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

а) Основная литература:

1. Столяренко А. М. Психология и педагогика: учебник для студентов вузов. – 3-е изд., доп. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 543 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=446437 (SBN: 978-5-238-01679-5, УДК: 159.9(075.8)+ 37(075.8), ББК: 88я73+74я73).

2. Общая педагогика: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / А.М. Столяренко. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=436823 (ISBN: 5-238-00972-0, УДК: 37.01(075.8), ББК: 74.00я73

б) Дополнительная литература

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

2. Громкова М. Т. Педагогика высшей школы: учебное пособие для студентов педагогических вузов - Москва: Юнити-Дана, 2015. – 446 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=117717 (ISBN: 978-5-238-02236-9, УДК: 378(075.8), ББК: 74.58я73-1).

3. Педагогика и психология высшей школы: современное состояние и перспективы развития: международная научная конференция. Москва, 5–6 июня 2014 г.: сборник статей / под ред. В.А. Ситарова; сост. О.А. Косинова. –М.-Берлин: Директ-Медиа, 2014. – 213 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=252970 (SBN: 978-5-4475-2323-7, УДК: 159.9:37.0, ББК: 88+74).

4. Виненко, В.Г. Общие основы педагогики: учеб. пособие / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2009. - 297 с.

Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики: учеб. для студентов вузов / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 160 с.

5.История педагогики и образования: учеб. пособие для студентов вузов / Под ред. З.И. Васильевой. - М.: Academia, 2008. - 429 с.

6.Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова. - Высш. образование. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 254 с.

7.Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов

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

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

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

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

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

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

Учительская газета - www.ug.ru

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1)Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Педагогика» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «*Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта *(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Педагогика*.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-3 *семестры заочной формы обучения.*
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

**Заочная форма**

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачётом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра педагогики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.04 Педагогика

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *2-3 семестры заочной формы обучения*

**3.Цель освоения дисциплины:** передача и закрепление базовых знаний по педагогике; формирование умений по педагогически целесообразному взаимодействию с учащимися в профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта, вооружение обучающихся знаниями в области теории обучения, воспитания и управления педагогическим процессом.
Обучение ведётся на русском языке.

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

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

**5.Структура и содержание дисциплины**

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

## Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | **Раздел: Общие основы педагогики** | 2 | 2 | 4 | 20 | | |
| 2 | Тема: Педагогика как наука | | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Тема: История развития педагогической науки | | | | 6 | | |
| 4 | Тема: Общие закономерности развития личности. Возрастные и индивидуальные особенности развития | | | 2 | 10 | | |
| 5 | **Раздел: Основы обучения и воспитания** | 3 | | 4 | 22 | | |
| 6 | Тема: Основы теории обучения | | | 2 | 16 | | |
| 7 | Тема: Основы теории воспитания | | | 2 | 16 | | |
| 8 | Тема: Воспитание в семье | | | | 10 | | |
| 9 | **Раздел: Педагог как личность и профессионал** | 3 | | | 20 | | |
| 10 | Тема: Личность и деятельность педагога. Специфика педагогической деятельности в физической культуре и спорте. | | | | 20 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **2** | **8** | **62** | | **Дифференцированный зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра психологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.05 Психология»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

## 1.Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина изучается на русском языке.

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

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

Дисциплине «Психология» предшествует изучение дисциплины «Педагогика».

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

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

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| УК-3.1. | Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия | 2,3 |
| УК-3.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе | 2,3 |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение** | |

| | | |
|---|---|---|
| | **всей жизни** | |
| УК-6.1. | Знает: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | 2,3 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения** | |
| ОПК-6.1. | Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 2,3 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**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 | |
| I | ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ | 2 | 2 | 1 | 7 | | |
| 2 | ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 3 | ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 4 | ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 5 | ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 6 | ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 7 | ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ. | 3 | | 1 | 13 | | |
| 8 | ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ | 3 | | 1 | 7 | | |
| | **Итого: 72** | | **2** | **8** | **62** | | **Дифф. зачет** |

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

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

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

1.Психология [Электронный ресурс] / Н.Е. Есманская. - Воронежиздательский дом ВГУ, 2016 .- 81 с. - 81 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/635585

б) Дополнительная литература:

1.Андреева, Г.М. Социальная психология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по напрвлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2009. - 265 с.: ил.185402

2.Анцупов, А.Я. Конфликтология: учеб. пособие / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. - 3-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 490 с.: ил. 182745

3.Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды: монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. 193478

4.Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом" (080505): рек. УМЦ "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. 184697

5.Бекоева, Д.Д. Практическая психология: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям: рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. 184434

6.Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. 184582

7.Эксакусто, Т.В. Основы психологии делового общения [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Южный федеральный ун-т, Т.В. Эксакусто. - Ростов н/Д.: Изд-во ЮФУ, 2015. - 162 с.: ил. - ISBN 978-5-9275-1712-1. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/637219

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

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*– 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)Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Психология» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «*Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта *(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.
Сроки изучения модуля «Психология»: 2,3 семестры заочной формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: – дифф. зачет.

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

**Заочная форма обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | **ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ** | | |
| *1.1.* | ***Выступление на занятии по предложенным темам*** | | ***3*** |
| *2* | | | |
| *2.1.* | ***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия*** | | ***3*** |
| *2.2* | ***Написание эссе по теме*** *«Восприятие времени»* | | ***3*** |
| *2.3* | ***Контрольная работа*** *«Познавательные процессы»* | | ***5*** |
| *2.4* | ***Выступление на занятии по теме:*** *«Особенности перцептивного восприятия другого человека»* | | ***3*** |
| *3* | **ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ** | | |
| *3.1* | ***«Круглый стол» по теме:*** Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное. | | ***11*** |
| *3.2.* | ***Собеседование по вопросам*** | | ***3*** |
| *4* | **ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ** | | |
| *4.1* | ***Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»*** | | ***3*** |
| *4.2* | ***Написание эссе по предложенным темам*** | | ***1эссе* - 3*** |
| *4.3* | ***Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».*** | | ***3*** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *4.4* | ***Психологический портрет с использованием психологических методик**: ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html | | ***11*** |
| *5* | **ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ** | | |
| *5.1* | ***Круглый стол:*** «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в психологии» | | ***3*** |
| *5.2* | ***Диагностика предрасположенности к конфликту:*** *ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html. | | ***2*** |
| *6* | **ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ** | | |
| *6.1* | ***Доклад и презентация по теме*** «Социально-психологический климат в группе» | | ***3*** |
| *6.2* | ***Дискуссия по теме:*** «Человек как индивидуальность: феноменологический, персоногенетический, историко-эволюционный подходы к исследованию личности в психологии» | | ***3*** |
| *6.3* | **Тест по теме** | | ***3*** |
| *7* | **ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ** | | |
| *7.1* | ***Доклад и Презентация по предложенным темам*** | | ***1*=3*** |
| *7.2* | ***Тест по теме «Психология общения»*** | | ***3*** |
| *8* | **ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ** | | |
| *8.1* | ***Доклад и презентация по теме:*** «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение». | | ***3*** |
| *8.2* | ***Доклад: «Психологический климат в группе, команде».*** | | ***3*** |
| *8.3* | ***Тест по теме*** | | ***3*** |
| *9* | ***Дифф.зачет*** | | ***20*** |
| ***10*** | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | 1. ***Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия*** | *3* |
| 2 | ***Собеседование по вопросам*** | *3* |
| 3 | **Тест по теме** | *3* |
| 4 | ***Диагностика предрасположенности к конфликту:*** *ссылка на описание батареи методик* 1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html | *6* |
| 5 | ***Контрольная работа*** *«Роль 1 сигнальной системы в формировании чувства спортивных снарядов, воды, мяча и др. »* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра Психологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧАЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.05 Психология»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

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

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

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| УК-3.1. | Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия | 2,3 |
| УК-3.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе | 2,3 |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** | |
| УК-6.1. | Знает: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем | 2,3 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения** | |
| ОПК-6.1. | Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 2,3 |

**5.Краткое содержание дисциплины:**

## 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 | |
| I | ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ | 2 | 2 | 1 | 7 | | |
| 2 | ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНА-ВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 3 | ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 4 | ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 5 | ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 6 | ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ | 3 | | 1 | 7 | | |
| 7 | ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ. | 3 | | 1 | 13 | | |
| 8 | ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ | 3 | | 1 | 7 | | |
| | **Итого: 72** | | **2** | **8** | **62** | | **Дифф. зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

## 1. Цель освоения дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-4** | **Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).** | |
| УК-4.1. | Знает: систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации. | 2,3 |
| УК-4.2. | Умеет: логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). | 2,3 |
| **ОПК- 14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |
| ОПК-14.1. | Знает: функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | 2,3 |
| ОПК-14.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 2,3 |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**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 | Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Культура дискутивно-полемической речи. Культура делового общения. | 2 | 2 | 2 | 68 | | |
| 2 | Нормы современного русского литературного языка | 3 | | 2 | 34 | | |
| **Итого часов: 108** | | | **2** | **4** | **102** | | **Зачёт** |

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

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Какова основная функция речевого общения?
2. Что такое речь? Как соотносятся язык и речь?
3. Какова структура речевого взаимодействия?
4. Назовите основные единицы речевого общения.
5. Охарактеризуйте текст как основную единицу речевого общения.
6. Что такое речевая ситуация и каково её влияние на речевое общение?
7. Охарактеризуйте речевое событие как интегральный компонент речевого общения.
8. От чего зависит эффективность общения.
9. Назовите основные принципы организации речевого взаимодействия и раскройте их содержание.
10. Каковы факторы, определяющие формирование речевого этикета?
11. Назовите типичные ситуации речевого этикета, соответствующие им формулы общения.
12. В каком случае употребляются формы общения на «ты», а в каком – на «Вы»?
13. Расскажите о важнейших разновидностях национального русского языка.
14. Расскажите об основных признаках литературного языка.

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

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

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

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

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

20. Расскажите об особенностях употребления имен прилагательных в речи.

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

22. Расскажите об употреблении местоимений в речи.

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

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

25. Расскажите о нормах согласования сказуемого с подлежащим.

26. Расскажите о нормах согласования определения с определяемым словом.

27. Расскажите о нормах употребления причастных и деепричастных оборотов.

28. Расскажите об употреблении паронимов в речи.

29. Что называется лексической сочетаемостью слов? Приведите примеры.

30. В чем заключается избыточность речи?

31. Расскажите о пассивной лексике современного русского литературного языка.

32. Расскажите об употреблении в речи слов иноязычного происхождения.

33. Культура речи как наука и учебный предмет.

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

35. Расскажите о невербальных средствах общения.

36. Расскажите о (зонах) дистанциях общения.

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

38. Расскажите о вкладе античных ораторов в развитие риторики.

39. Назовите роды и виды ораторской речи.

40. Что мешает активно слушать и воспринимать сообщение?

41. Расскажите, почему устное выступление эффективнее письменного.

42. Расскажите, какими качествами должен обладать оратор.

43. Почему возрастает роль публичной речи в современном мире?

44. Каковы общие требования к публичному выступлению?

45. Назовите возможные позиции оратора в ходе публичного выступления.

46. Оратор и аудитория.

47. Расскажите о композиции речи.

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

49. Расскажите о логической культуре оратора.

50. Расскажите об этической культуре оратора.

51. Расскажите о речевых средствах воздействия на слушателей.

52. Назовите мотивы слушания и типы слушателей.

53. Методы изложения и объяснения материала.
54. Расскажите о психологической культуре оратора.
55. Деловое общение, его функции, виды и формы.

**Темы докладов:**

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

**Темы для монологического высказывания:**

1. Охарактеризуйте оптимального студента по вашему представлению. Используйте опорную лексику: сознательно выбрать профессию, быть увлечённым, научный поиск, широта интересов, быть убеждённым в правоте своих взглядов, высокая культура речи, стремление к совершенствованию...
2. Чем физическая культура отличается от спорта?
3. Чем спорт привлекает молодёжь?
4. Какое воздействие оказывает спорт на организм?
5. Как влияет на здоровье спорт высших достижений?
6. Какие виды спорта получили название национальных в нашей стране?
7. Расскажите о любимом виде спорта?
8. Какие виды спорта, по - вашему, относятся к рисковым?
9. Почему проблема здоровья имеет для спорта особое значение?

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

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

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

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

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

15.Что такое профессиональная педагогическая компетентность?

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

а) Основная литература

1. Горовая, И.Г. Русский язык и культура речи/И.Г. Горовая; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – 146 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-7410-1259-8; То же (Электронный ресурс). - URL: http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=364822

2. Петрякова, А.Г. Культура речи/ А.Г. Петрякова. – 3-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2016. – 488.: ил.- Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-9765-2101-8; То же (Электронный ресурс). - URL: http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=79449

3. Пособие для самостоятельной работы по культуре речи и риторике: для студентов ФГБОУ РГУФКСМиТ (утв. и рек. ЭМС Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / сост.: Волкова М.С., Гордиенко В.Е.; М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». –М., 2012. – 234 с.

4. Русский язык и культура речи: учебное пособие/ М.В. Невежина, Е.В. Шарохина, Е.Б. Михайлова и др. – Москва: Юнити-Дана,2015. – 351 с. - Библиогр. в кн.- ISBN 5-238-00860-0; То же (Электронный ресурс). - URL: http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=117759

5. Штрекер, Н.Ю. Русский язык и культура речи: учебное пособие для студентов вузов/Н.Ю. Штрекер. – Москва: Юнити-Дана,2015. – 351 с.: ил., схем. – (Cogito ergo sum)/ - Библиогр. в кн.- ISBN 978-5-238-02093-8; То же (Электронный ресурс). - URL: http:// biblioclub.ru/index php?page=book&id=446436

б) Дополнительная литература

1. Введенская Л.А. Риторика и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов: рек. М-вом образования РФ / Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова. – Изд. 10-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Гойхман, О.Я. Речевая коммуникация: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям сервиса: доп. М-вом образования и науки РФ / О.Я. Гойхман, Т.М. Надеина. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИНФРА-М, 2009. -271с.

3. Гордиенко В.Е. Сборник упражнений по культуре речи: для студентов 1 курса РГУФКСИиТ / В.Е. Гордиенко, Л.М. Ишина, И.О. Глазунова; Рос. Гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; Каф. филологии и спорт. журналистики. - М.: Физ. культура, 2008. – 60 с.

4. Русский язык и культура речи: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по сервис. специальностям: рек. Умо учеб. заведений РФ по

образованию в обл. сервиса / под ред. О.Я. Гойхмана. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Инфра-М, 2009.

5. Русский язык и культура речи: Учеб. для студентов вузов: рек. М–вом образования РФ / ред. Максимов В.И. 2-е изд., стереотип. - М.: Гардарики, 2004. – 413с.

6. Введенская Л.А. Русский язык и культура речи: Учеб. пособие для студентов нефилолог. фак. вузов: доп. М-вом образования РФ /Л.А. Введенская, Л.Г. Павлова, Е.Ю. Кашаева. – изд. 26-е – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 539 с.: табл.

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

– *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) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Речевое общение в профессиональной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю)* «Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта *(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики
Сроки изучения дисциплины: *2,3 семестры 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 | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест* | | *6* |
| *2* | *Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма». Тест* | | *6* |
| *3* | *Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма». Тест* | | *6* |
| *4* | *Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма». Тест* | | *6* |
| *5* | *Выполнение итоговой контрольной работы* | | *10* |
| *6* | *Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос* | | *6* |
| *7* | *Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос* | | *6* |
| *8* | *Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос* | | *6* |
| *9* | *Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос* | | *6* |
| *10* | *Анализ монологических высказываний.* | | *11* |
| *11* | *Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Доклады. Дискуссия* | | *11* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практических заданий по теме «Орфоэпическая норма»* | *6* |
| *2* | *Выполнение практических заданий по теме «Морфологическая норма»* | *6* |
| *3* | *Выполнение практических заданий по теме «Синтаксическая норма»* | *6* |

| | | |
|---|---|---|
| *4* | *Выполнение практических заданий по теме «Лексическая норма»* | *6* |
| *5* | *Тестирование по разделам курса, пропущенным студентом* | *20* |
| *6* | *Доклад по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3* зачетные единицы.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:**

– заочная форма обучения: 2 и 3 семестр

3. **Цель освоения дисциплины:**

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

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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-4** | **Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).** | |
| УК-4.1. | Знает: систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации. | 2,3 |
| УК-4.2. | Умеет: логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). | 2,3 |
| **ОПК- 14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |
| ОПК-14.1. | Знает: функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; | 2,3 |

| | | |
|---|---|---|
| | способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | |
| ОПК-14.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 2,3 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### 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 | Язык. Речь. Общение. Основы ораторского мастерства. Культура дискутивно-полемической речи. Культура делового общения. | 2 | 2 | 2 | 68 | | |
| 2 | Нормы современного русского литературного языка | 3 | | 2 | 34 | | |
| **Итого часов: 108** | | | **2** | **4** | **102** | | **Зачёт** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра Спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Спортивной медицины

Протокол № 16 от «29» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины

Протокол № 20 от «27» июня 2022 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины

Протокол № 16 от «22» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Карьёнов Сергей Рудольфович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Спортивной медицины «РУС (ГЦОЛИФК)»

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

Дисциплина непосредственно связана и базируется на сумме знаний и навыков, полученных студентами в ходе изучения таких дисциплин как «Педагогика», «Психология», «История», «Философия», «Анатомия человека», «Правовые основы профессиональной деятельности» и других.

В свою очередь, знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении этой дисциплины, используются при изучении других дисциплин, таких как «Теория и методика физической культуры», «Гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний», «Менеджмент

физической культуры» и др., а также 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** *(3 поток)* | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **5** | **6** |
| ***УК-8*** | ***Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов*** | **1** | **1** |
| *УК-8.1* | *Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества* | 1 | 1 |
| *УК-8.2* | *Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций* | 1 | 1 |
| *УК-8.3* | *Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности* | 1 | 1 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **1 зачетную единицу**, **36 академических часов**.

**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** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 1 | 2 | | 4 | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 1 | | | 4 | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 1 | | 2 | 4 | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 1 | | | 4 | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия | 1 | | | 4 | | |
| **6** | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии | 1 | | | 4 | | |
| **7** | Первая доврачебная помощь | 1 | | | 4 | | |
| **8** | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности | 1 | | | 4 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | **зачёт** |

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

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

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

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

1. БЖД – как наука.
2. Цели и задачи БЖД.
3. Объект изучения дисциплины.
4. Техносфера. Структура техносферы.
5. Основные понятия дисциплины БЖД (среда обитания, опасность, риск и безопасность, деятельность, здоровье).
6. Опасность. Классификация опасностей.
7. Аварии. Катастрофы.
8. Природные опасности.
9. Среда обитания. Классификация условий для человека в системе «Человек-среда обитания».
10. Формы негативной деятельности человека к природной среде.
11. Виды и формы природопользования.
12. Особенности экологических заболеваний.
13. Урбанизация.
14. Город как источник опасности.
15. Биотерроризм и его последствия.
16. Чрезвычайная ситуация (ЧС) и их классификация.
17. Классификация ЧС по масштабу распространения.
18. ЧС природного характера.
19. ЧС экологического характера.
20. ЧС техногенного характера.
21. ЧС биологического характера.
22. ЧС социального характера.

23. Отличия ЧС природного происхождения от ЧС экологического происхождения.
24. Способы защиты от ЧС мирного времени.
25. Первая медицинская помощь (ПМП). Последовательность оказания помощи.
26. Рана. Виды ран и их классификация.
27. Травма. Виды травм и их классификация.
28. Первая медицинская помощь при утоплении. Сердечно-легочная реанимация.
29. Первая медицинская помощь при эпилепсии.
30. Ожоги и его виды.
31. Первая медицинская помощь при ожогах.
32. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.
33. Первая медицинская помощь при обморожениях.
34. Пищевые отравления и оказание ПМП.
35. Основы реанимации человека.
36.Основная роль гражданской обороны (Г О).
37. Сигналы оповещения ГО и ЧС.
38. Виды защитных сооружений.
39. Ситуации военного времени
40. Ядерное оружие.
41. Ударная волна и ее определение.
42. Световое излучение.
43. Химическое оружие.
44. Вещества, относящиеся к отравляющим веществам.
45. Представление о бактериологическом оружие.
46. Особенности радиоактивного заражения местности, воздуха и воды при авариях на АЭС.
47. Основные принципы и способы зашиты населения от ЧС.
48. Порядок хранения я выдачи средств индивидуальной защиты населения.

49. Безопасность питания.

50. Пищевые добавки. Запрещенные пищевые добавки (Е).

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

а) Основная литература:

1. Федоренко В.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособие. Вып. 1: Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: задачи и состав войск и сил РСЧС и ГО / В.Н. Федоренко, И.А. Ротанов, В.Г. Подковыров ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2018. - 99 с.: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / [С.А. Полиевский [и др.]] ; под ред. С.А. Полиевского. - М.: Академия, 2017. - 366 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность: пособие : в 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2018. - 387 с.: ил.
2. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2018. - 227 с.: ил., табл.
3. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.
4. Терроризм (Это должен знать каждый). Рекомендации гражданам. Разработаны Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России по г. Москве и Московской области. - М.: Изд. «Изографус»,2017. – 45 стр.
5. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб.пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образования РФ / Г.С. Ястребов. - Изд. 9-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 415 с.: ил.

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

1.Интернет-ресурсы: Агентство МЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС /http//www.ampe.ru

2.Наследухов А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. — М.: Дрофа, 2018.

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.

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.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности» для обучающихся на Тренерском факультете 1 курса, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт**

*Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта* ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.
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* | *Проведение тестирования. Тест №1.* | | *10* |
| *2* | *Выступление на семинаре «ЧС социального характера»* | | *10* |
| *3* | *Выступление на семинаре « Первая доврачебная помощь»* | | *10* |
| *4* | *Проведение тестирования. Тест №2.* | | *10* |
| *5* | *Тестирование по теме «Факторы выживания»* | | *10* |
| *6* | *Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»* | | *10* |
| *7* | *Написание реферата по предложенным темам* | | *10* |
| *8* | *Посещение занятий* | | *10* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО:** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Тестирование по теме «Факторы выживания»* | *10* |
| *2* | *Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по предложенной тематике* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра Спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика". Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»** составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

**2.Семестры освоения дисциплины:**

- 1 семестр для заочного обучения;

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

**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** *(3 поток)* | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **5** | **6** |
| ***УК-8*** | ***Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и*** | **1** | **1** |

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

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## 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** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 1 | 2 | | 4 | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 1 | | | 4 | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 1 | | 2 | 4 | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 1 | | | 4 | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных | 1 | | | 4 | | |

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.08 Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;
Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;
Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» – формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 - "Спорт" и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: анатомия человека, безопасность жизнедеятельности, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, тяжелоатлетические виды спорта, гимнастика, футбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, история физической культуры и спорта. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. На очной форме обучения дисциплина логически и содержательно связана с "Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту".

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК - 7** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **1,2** |
| УК-7.1 | Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | 1,2 |
| УК-7.2 | Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности | 1,2 |
| УК-7.3 | Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 1,2 |

**4.Структура и содержание дисциплины**

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарског | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 2 | | 4 | | |
| 2 | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 1 | | | 4 | | |
| 3 | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности. | 1 | | | 4 | | |
| 4 | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | | | 4 | | |
| 5 | Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 | | | 4 | | |
| 6 | Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм. | 1,2 | | 2 | 48 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.
1.Задачи и организация физического воспитания в высшем учебном заведении.
2.Основные понятия профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3.Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов
4.Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
5.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
6.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, их формы и содержание.
7.Особенности самостоятельных занятий в зависимости от возраста и пола. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
8.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
9.Гигиена самостоятельных занятий.
10.Понятие самоконтроля и способы его осуществления.
11.Виды самоконтроля.
12.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных и объективных параметров
13.Внешние и внутренние признаки величины физической нагрузки.
14.Основные данные, регистрируемые в дневнике самоконтроля.
15.Содержание нормативных требований 6 ступени ГТО для мужчин и женщин
16.Дать характеристику основных упражнений включенных в комплекс ГТО и основные требования к их выполнению.
17.Правила безопасного поведения и эксплуатации инвентаря при сдаче нормативов комплекса ГТО.
18.Основные требования к технике выполнения упражнений комплекса ГТО.
19.Основные правила использования спортивного инвентаря и эксплуатации оборудования используемого при сдаче норм ГТО.
20.Правила техники безопасности при выполнении одного из контрольных испытаний комплекса ГТО
Контрольные задания:
1.Демонстрация техники выполнения одного из упражнений комплекса ГТО при учете выполнения контрольных нормативов.
2.Оценить уровень своей подготовленности на основе пройденного тестирования.
3.Интерпретировать ход подготовки и сдачу контрольных испытаний на основе дневника самоконтроля

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

а) Основная литература:

1.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.Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил.
3.Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019
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 c. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228
5.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Хоккей» http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194 /paragraph/1/highlight/ Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей:4.

б)Дополнительная литература:

1.Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, ред.: В.Я. Кикоть, ред.: И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 432 c. : ил. — Авт. указ. на обороте тит. листа .— ISBN 978-5-238-01157-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/352740
2.Барчуков И.С. Физическая культура : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2012. - 526 с.: ил.
3.Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 287 с.
4.Евсеев Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов : рек. М-вом образования РФ / Ю.И. Евсеев. - Изд. 6-е. доп. И испр. – М. : Феникс, 2010. - 445 с.: ил.
5.Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008.
6.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991
7.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
8.Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков [и др.]. – СПб.: СПбГТУ, 1999.
9.Самоконтроль при занятиях по комплексу ГТО / Синяков А.Ф. – М.: ФиС, 1988 – 32 с. : ил.
10.Толковый словарь спортивных терминов : Ок. 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М. : ФиС. 1993. – 352 с.
11.Физическая культура и спорт в Российской Федерации : новые вызовы современности : монография / С.В. Алексеев [и др.]. – М.: Теория и практика физ. Культуры и спорта. 2013. – 779 с.: ил.

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

1. https://www.gto.ru – сайт ВФСК ГТО.
2. https://www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины:

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 – КриптоПро.
е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

–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.Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП) - Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

3. Спортивные залы с комплектом специализированного оборудования и инвентаря.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для обучающихся тренерского факультета 1 курса заочной форм обучения, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт**
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» **(заочная формы обучения)**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 1,2 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 | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Посещение занятий* | | *10* |
| *2* | *Выступление на семинаре на тему:* «Роль комплекса ГТО в физическом воспитании студентов» | | *10* |
| *3* | *Подготовка и заполнение дневника самоконтроля* | | *10* |
| *4* | *Написание и защита реферата по теме «*Значение физической культуры и спорта в жизни студентов*»* | | *20* |
| *5* | *Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень)* | | *30* |
| *6* | ***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 «*Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе*»* | *10* |
| *2* | *Написание реферата по теме «*Значение самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом*»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по теме «*Комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской федерации*»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.08 Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *1,2 семестр – заочная форма обучения.*

**3.Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности самостоятельного поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарског | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 | 2 | | 4 | | |
| 2 | Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. | 1 | | | 4 | | |
| 3 | Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности. | 1 | | | 4 | | |
| 4 | Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | | | 4 | | |
| 5 | Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 1 | | | 4 | | |
| 6 | Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм. | 1,2 | | 2 | 48 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.09 Анатомия человека»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

При изучении анатомии человека ставятся следующие задачи.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Анатомия человека» Б1.О.09 базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

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

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

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| *ОПК-1.* | **Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов** | |
| *ОПК-1.1.* | Знает**:** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки | *1, 2*<br>*1, 2* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**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 | |
| Установочная сессия | | I | | | | | |
| Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.<br>Раздел 2. Биология развития | | 1 | | | 32 | | |
| Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека | | 1 | 2 | 4 | 34 | | |
| **I семестр** | | | | | | | |
| Раздел 4. Динамическая анатомия | | 1 | | 2 | 30 | | |
| Раздел 5. Анатомо-физиологические | | 1 | 2 | 6 | 68 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| особенности обеспечения двигательной деятельности человека | | | | | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | 1 | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов 1 семестр:** | | 2 | 8 | 98 | | |
| **II-й семестр** | | | | | | |
| Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека | II | | 4 | 23 | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов 2 семестр:** | | | **4** | **23** | **9** | |
| **Итого часов:** | | **4** | **16** | **187** | **9** | |

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

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

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

**Вопросы для подготовки к экзамену**

**I-й семестр**

**Человек как часть живой природы**

**Биологические закономерности организации живой природы**

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

**Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека**

1. Строение кости.
2. Классификация костей.
3. Понятия «система органов» и «аппарат».
4. Функции скелета человека.
5. Отделы скелета человека.
6. Этапы развития кости в онтогенезе.
7. Строение кости как органа.
8. Классификация соединений костей.
9. Классификация синартрозов.

10. Общий план строения сустава.
11. Добавочные образования суставов и их функциональные значения.
12. Факторы, укрепляющие сустав.
13. Классификация суставов.
14. Факторы, влияющие на подвижность в суставе.
15. Понятие о простых, сложных и комбинированных суставах.
16. Рост костей в длину и толщину. Инволютивные изменения в скелете.
17. Виды работ, выполняемые мышцами.
18. Стопа. Отделы стопы. Функциональное значение стопы. Своды стопы и мышцы, укрепляющие своды.
19. Функции мышечной системы. Возрастные изменения мышечной системы.
20. Строение мышцы как органа.
21. Классификация мышц.
22. Скелет пояса верхней конечности. Мышцы, участвующие в движении пояса верхней конечности.
23. Плечевой сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении плеча.
24. Локтевой сустав. Суставы, образующие локтевой сустав, и мышцы, участвующие в движении предплечья.
25. Лучезапястный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в приведении и отведении кисти.
26. Кисть и ее отделы. Соединение между предплечьем и кистью. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании кисти.
27. Таз как целое; функциональное значение этого образования. Строение крестцово-подвздошного сустава.
28. Скелет свободной нижней конечности. Строение тазобедренного сустава. Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра.
29. Строение костей, образующих тазобедренный сустав. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра.
30. Коленный сустав. Строение костей, образующих сустав. Мышцы, участвующие в движении голени.
31. Суставы, в которых происходит движение стопы. Мышцы, участвующие в движении стопы.
32. Позвоночный столб. Строение и функциональное значение. Мышцы, участвующие в разгибании туловища.
33. Схема строения позвонка. Особенности позвонков разных отделов. Мышцы, участвующие в скручивании туловища.
34. Строение и функциональное значение грудной клетки. Основные дыхательные мышцы.
35. Кости мозгового черепа и соединения между ними. Функциональное значение мозгового черепа. Мимические мышцы.
36. Кости лицевого черепа. Строение височно-нижнечелюстных суставов. Мышцы, участвующие в движении этих суставов.

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

38. Скелет грудной клетки. Строение и функции диафрагмы.

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

40. Соединения грудной клетки. Слабозащищенные места туловища.

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

**Динамическая анатомия**

1. План анализа положения или движения тела человека
2. Классификация движений
3. Внешние и внутренние силы, действующие в организме человека
4. Общий центр тяжести тела человека (ОЦТ), возрастные и половые особенности его местоположения
5. Центры тяжести отдельных частей тела человека
6. Методы определения ОЦТ человека
7. Центр объема тела человека
8. Удельный вес тела человека, его половые и возрастные особенности
9. Площадь опоры и ее характеристика
10. Виды равновесия тела человека, условия равновесия
11. Угол устойчивости тела, угол равновесия. Примеры из спортивной практики
12. Анатомическая характеристика антропометрического, спокойного, напряженного положений тела
13. Анатомическая характеристика ациклических движений на примерах из спортивной практики
14. Анатомическая характеристика циклических движений на примерах из спортивной практики
15. Анатомическая характеристика вращательных движений на примерах из спортивной практики

***Примерная тематика контрольных работ по избранному виду спорта***

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

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

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

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

Описываются:

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

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

III. Положение звеньев опорно-двигательного аппарата.

При характеристике пассивной части опорно-двигательного аппарата необходимо описывать:

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

IV. Анализ состояния активной части опорно-двигательного аппарата.

В этом разделе необходимо:

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

V. Особенности механизма внешнего дыхания.

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

Следует отметить:

- состояние грудной клетки (грудная клетка сдавлена или растянута);
- состояние межреберных мышц;
- положение и экскурсию диафрагмы;

- состояние мышц живота (при напряженных мышцах движения диафрагмы во время вдоха затруднены);
- тип дыхания: грудной, брюшной, смешанный.

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

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

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

VIII. Выводы и практические рекомендации.

## II-й семестр

## Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека

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

20. Строение мужских половых органов и их функция.
21. Строение женских половых органов и их функция.
22. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
23. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
24. Внешнее строение сердца и его проекция.
25. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
26. Клапаны сердца.
27. Круги кровообращения и их функциональное значение.
28. Проводящая система сердца.
29. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.
30. Закономерности расположения сосудов человека.
31. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
32. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
33. Микроциркуляторное русло, его функция.
34. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
35. Система верхней полой вены.
36. Система нижней полой вены.
37. Система воротной вены.
38. Классификация и функции лимфатической системы.
39. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
40. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

**Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельности**

1. Строение нервной ткани и ее функции.
2. Классификация нейронов. Классификация рецепторов.
3. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
4. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
5. Оболочки спинного и головного мозга.
6. Строение спинного мозга и его функции.
7. Строение сегмента спинного мозга.
8. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
9. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
10. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.
11. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации.
12. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.

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

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

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

16. Строение и функции продолговатого мозга.

17. Строение и функции заднего мозга.

18. Строение и функции среднего мозга.

19. Строение промежуточного мозга и его функции.

20. Строение конечного мозга и его функции.

21. Базальные ядра и их функциональное значение.

22. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.

23. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.

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

25. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.

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

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

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

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

30. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.

31. Железы внутренней секреции, их классификация.

32. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.

33. Строение и функция надпочечников.

34. Строение глаза и ход зрительной информации.

35. Строение уха и ход слуховой информации.

36. Строение кожи.

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

38. Сенсорные системы человека.

***Тестовые задания для оценки знаний студентов***

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

**1. Анатомические термины для обозначения частей верхних и нижних конечностей**

**а.** проксимальный и дистальный

**б.** латеральный и медиальный

**в**. вентральный и дорсальный

**4.** каудальный и краниальный

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

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

**3. Эпифиз образован … костным веществом**

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

**4. Желтый костный мозг находится в**

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

**5. Эпифизы и диафиз – это части … кости**

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

**6. Трубчатая кость растет в толщину за счет**

**а.** надкостницы
**б.** компактного вещества
в. трабекул
г. гиалинового хряща

**7. Трубчатая кость растет в длину за счет**

а. надкостницы
б. губчатого вещества
в. костных каналов
г. эпифизарного хряща

**8. Прерывные соединения костей - это**

а. фиброзные
б. диартрозы
в. синхондрозы
г. синостозы

**9. Синхондрозы - это соединения с помощью … ткани**

а. фиброзной
б. плотной
в. хрящевой
г. костной

**10. Опорно-двигательный аппарат состоит из**

а. скелета и мышц
б. костей и мышц
в. костей и их соединений

г. мышц и связок

**11. Активную часть опорно-двигательного аппарата составляют**

а. мышцы

б. кости

в. соединения

г. фасции

**12. Ткани, участвующие в образовании синдесмозов**

а. хрящевая

б. костная

в. синовиальная

г. фиброзная

**13. Виды соединений костей, являющиеся прерывными**

а. синартрозы

б. диартрозы

в. симфизы

г. связки

**14. Основными элементами сустава являются**

а. связки, диски, мениски, губы, сумки

б. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы

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

г. метафиз, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз

**15. Дополнительные образования суставов**

а. синдесмозы, синхондрозы, синостозы, симфизы

б. периосты, гиалиновый хрящ, эпифиз, диафиз

в. диски, мениски, губы, внутрисуставной хрящ

г. эпифизарный хрящ, капсула, полость, синовиальную жидкость

**16. К наиболее подвижным относятся суставы**

а. седловидные

б. эллипсовидные

в. шаровидные

г. цилиндрические

**17. Амплитуда движения в суставе зависит от**

а. суставной капсулы

б. количества костей, образующих сустав

в. формы суставных поверхностей

г. количества связок

**18. Одноосные суставы по форме**

а. седловидный, цилиндрический

б. эллипсовидный, седловидный

в. шаровидный, плоский

г. блоковидный, цилиндрический

**19. Двухосные суставы по форме**

а. седловидный, цилиндрический

б. эллипсовидный, седловидный

в. шаровидный, плоский
г. блоковидный, цилиндрический

**20. Многоосные суставы по форме**

а. седловидный, цилиндрический
б. эллипсовидный, седловидный
в. шаровидный, плоский
г. блоковидный, цилиндрически

**21. Движение свободной конечности вокруг фронтальной оси называется**

а. супинация, пронация
б. отведение, приведение
в. сгибание, разгибание
г. циркумдукция

**22.Движение свободной конечности вокруг сагиттальной оси называется**

**а.** супинация, пронация
**б.** отведение, приведение
**в.** сгибание, разгибание
**г.** циркумдукция

**23. Движение свободной конечности вокруг вертикальной оси называется**

а. супинация, пронация
б. отведение, приведение
в. сгибание, разгибание
г. циркумдукция

**24. Движение туловища вокруг вертикальной оси называется**

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

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

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

**26. Скелет туловища образован**

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

**27.Истинными ребрами являются**

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

**28. Структурно-функциональной единицей кости является**

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

**29. Первые точки окостенения появляются в области**
**а.** проксимального эпифиза
**б.** дистального эпифиза
**в.** диафиза
**г.** гиалинового хряща

**30. Рост скелета и тела человека в целом обеспечивают соединения**
**а.** синдесмозы
**б.** суставы
**в.** синостозы
**г.** синхондрозы

**31. К осевому скелету относятся**
**а.** кости верхних и нижних конечностей
**б.** ключица, грудина, крестец
**в.** тазовый пояс, голень, суставы стопы
**г.** позвоночный столб, грудная клетка

**32. Позвоночный столб состоит из … позвонков**
**а.** 14-16
**б.** 32-34
**в.** 38-40
**г.** 42-44

**33. Первый шейный позвонок называется**
**а.** осевой
**б.** базилярный
**в.** остистый
**г.** атлант

**34. Позвонок, не имеющий тела и остистого отростка, это**
**а.** I-й шейный
**б.** III-й шейный
**в.** XI-й грудной
**г.** V-й поясничный

**35. Позвонок, имеющий зуб называется**
**а.** остистый
**б.** базилярный
**в.** осевой
**г.** атлант

**36.Изгибы позвоночного столба, обращенные выпуклостью назад, называются**
**а.** лордозами
**б.** сколиозами
**в.** горбом

**г.** кифозами

**37. Самые длинные остистые отростки у позвонков … отдела**

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

**38.В сагиттальной плоскости расположены остистые отростки позвонков … отдела**

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

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

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

**40. Длинная губчатая кость**

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

**41.Пояс верхней конечности активно двигается в … суставе**

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

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

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

**43. Клювовидный отросток есть у кости**

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

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

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

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

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

**46. Движение предплечья внутрь называется**
**а.** ротация
**б.** супинация
**в.** оппозиция
**г.** пронация

**47. Вертлужная впадина образована телами костей**
**а.** надколенником, бедренной, большеберцовой
**б.** клиновидной, слезной, решетчатой
**в.** лопаткой, ключицей, грудиной
**г.** седалищной, лобковой, подвздошной

**48. Медиальный мениск повреждается у… кости**
**а.** бедренной
**б.** большеберцовой
**в.** локтевой
**г.** Малоберцовой

**49. Кости мозгового отдела черепа**
**а.** подъязычная, нижняя челюсть, затылочная, теменные
**б.** верхнечелюстные, сошник, височные, нижние носовые раковины, лобная
**в.** лобная, затылочная, решетчатая, клиновидная, теменные, височные
**г.** скуловые, носовые, слезные, решетчатая, клиновидная

**50. Кости лицевого отдела черепа**
**а.** верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, нижние носовые раковины, сошник, подъязычная, нижняя челюсть
**б.** лобная, решетчатая, клиновидная, височные, подъязычная, сошник, нижняя челюсть
**в.** затылочная, небные, скуловые, носовые, слезные, клиновидная, нижние носовые раковины, сошник
**г.** теменные, верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, сошник

**51. Гипофиз лежит в турецком седле … кости**
**а.** клиновидной
**б.** решетчатой
**в.** височной
**г.** слезной

Вопросы для компьютерного тестирования по мышечной системе человека

**1. По направлению мышечных волокон различают мышцы**
**а.** веретенообразные, косые, широкие
**б.** сердечные, гладкие, поперечнополосатые

**в.** двубрюшные, двуглавые, сфинктеры
**г.** двуперистые, одноперистые, сфинктеры

**1. Основные части мышцы**

**а.** брюшко, сухожилия
**б.** фасции, влагалища сухожилий
**в.** синовиальные сумки, блоки мышц
**г.** волокна, апоневрозы

**3. Соединительно-тканными чехлами мышц, названными Н.И. Пироговым «мягким скелетом тела», являются**

**а.** мембраны
**б.** апоневрозы
**в.** фасции
**г.** синовии

**4. Мышечная ткань, сокращающаяся под действием воли человека**

**а.** скелетная поперечно-полосатая
**б.** гладкая
**в.** сердечная поперечно-полосатая
**г.** висцеральная

**5. Мимические мышцы прикрепляются к**

**а.** лобной кости и костям лицевого черепа
**б.** височной кости и костям лицевого черепа
**в.** коже и костям лицевого черепа
**г.** коже

**6. Скелетные мышцы построены из**

**а.** гладкой мышечной ткани
**б.** соединительной ткани
**в.** поперечно-полосатой мышечной ткани
**г.** эпителиальной ткани

**7. Структурно-функциональная единица гладкой мышечной ткани**

**а.** веретенообразная клетка
**б.** многоядерное волокно
**в.** кардиомиоцит
**г.** фиброцит

**8. Мышцы, работающие в суставе в одном направлении, являются**

**а.** антогонистами
**б.** двуглавыми
**в.** синергистами
**г.** гладкими

**9. Мышца, лежащая под широчайшей мышцей спины**

**а.** большая ромбовидная
**б.** мышца, поднимающая лопатку
**в.** трапециевидная
**г.** нижняя задняя зубчатая

**10. Щель в нижнем отделе передней брюшной стенки, через которую проходит у мужчин семенной канатик, у женщин – круглая связка матки, образует**

**а.** паховый канал

**б.** паховое кольцо

**в.** пупочное кольцо

**г.** лобковый симфиз

**11. Мышца, начинающаяся на отростке лопатки и лежащая на передней поверхности плеча, называется**

**а.** дельтовидная

**б.** подлопаточная

**в.** клювовидно-плечевая

**г.** двуглавая мышца плеча

**12. Квадратный пронатор начинается от**

**а.** медиального края локтевой кости

**б.** поперечных отростков шейных позвонков

**в.** медиального края лопатки

**г.** большого вертела бедренной кости

**13. В отведении плеча участвуют**

**а.** дельтовидная, надостная

**б.** подлопаточная, подостная

**в.** клювовидно-плечевая, широчайшая

**г.** двуглавая мышца плеча, дельтовидная

**14. В сгибании бедра участвуют**

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

**б.** близнецовые, грушевидная, квадратная мышца бедра, полуперепончатая

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

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

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

**а.** малая ягодичная

**б.** средняя ягодичная

**в.** большая ягодичная

**г.** напрягатель широкой фасции бедра

**16. В супинации голени участвуют**

**а.** портняжная, тонкая

**б.** медиальная головка икроножной, полусухожильная

**в.** латеральная головка икроножной, двуглавая мышца бедра

**г.** напрягатель широкой фасции бедра, портняжная

**17. Мышца, участвующая в приведении и супинации стопы**

**а.** короткая малоберцовая

**б.** передняя большеберцовая

**в.** длинная малоберцовая
**г.** третья малоберцовая

**18. Мышцы, участвующие в отведении и пронации стопы**

**а.** короткая и длинная малоберцовые
**б.** передняя и задняя большеберцовые
**в.** мышцы подошвенной поверхности стопы
**г.** мышцы тыльной поверхности стопы

**19.Сократительный элемент мышечной ткани**

**а.** сарколемма
**б.** эндомизий
**в.** ядра
**г.** миофибриллы

**20.Белки миофибрилл - это**

**а.** фибриноген, фибрин
**б.** альбумин, глобулин
**в.** актин, миозин
**г.** гемоглобин, оксигемоглобин

## Компьютерное тестирование по внутренним органам

**1. Учение о внутренних органах называется**

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

**2. В состав микрофлоры пищеварительного тракта входят**

**а.** ферменты кишечного сока
**б.** кишечная палочка
**в.** соляная кислота
**г.** энтерокиназа

**3. Стенка полых внутренних органов состоит из оболочек**

**а.** рыхлой, волокнистой, серозной
**б.** гладкой, продольной, круговой
**в.** слизистой, мышечной, соединительнотканной
**г.** наружной, париетальной, висцеральной

**4. Сосочки языка, обладающие общей чувствительностью (тактильной, болевой, температурной)**

**а.** нитевидные
**б.** грибовидные
**в.** желобовидные
**г.** листовидные

**5. Лимфоидное кольцо Пирогова-Вальдейера находится перед входом в**

**а.** желудок
**б.** селезенку
**в.** печень

**г.** глотку

**6. Функция миндалин**

**а.** трофическая

**б.** защитная

**в.** респираторная

**г.** инкреторная

**7. Дыхательные и пищеварительные пути перекрещиваются в**

**а.** ротовой полости

**б.** глотке

**в.** зеве

**г.** хоанах

**8. Сосочки языка, в которых расположены рецепторы вкусового анализатора (горькое, сладкое, кислое, соленое)**

**а.** нитевидными, грибовидными, желобовидными

**б.** конусовидными, листовидными, грибовидными

**в.** грибовидными, желобовидными, листовидными

**г.** листовидными, нитевидными, конусовидными

**9. Самая крупная из слюнных желез, расположенная спереди от наружного уха и ее секрет**

**а.** подъязычная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет

**б.** поднижнечелюстная железа, вырабатывает белково-слизистый секрет

**в.** одноклеточные железы слизистой оболочки рта, выделяют муцин

**г.** околоушная железа, выделяет серозный секрет

**10. К внутренним органам относятся органы**

**а.** эндокринной, пищеварительной, нервной систем

**б.** сердечно-сосудистой, лимфатической, кровеносной систем

**в.** легкие, сердце, почки, печень, желудок, сосуды

**г.** пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем

**11. Утолщенный циркулярный слой мышц в пищеварительном тракте образует**

**а.** заслонку

**б.** фасцию

**в.** брыжейку

**г.** сфинктер

**12. Орган, расположенный справа под диафрагмой**

**а.** селезенка

**б.** желудок

**в.** печень

**г.** пищевод

**13. Секрет пищеварительного тракта, предохраняющий от механических и химических воздействий**

**а.** ренин

**б.** пепсин

**в.** липаза

**г.** муцин

**14. Отделы тонкого кишечника**

**а.** тощая, сигмовидная, ободочная

**б.** двенадцатиперстная, тощая, подвздошная

**в.** сигмовидная, слепая, прямая

**г.** слепая, ободочная, сигмовидная

**15. Кишка, окружающая головку поджелудочной железы**

**а.** тощая

**б.** слепая

**в.** двенадцатиперстная

**г.** ободочная

**16. Протоки печени и поджелудочной железы, открываются в подслизистую оболочку … кишки**

**а.** слепой

**б.** сигмовидной

**в.** двенадцатиперстной

**г.** ободочной

**17. Фермент кишечного сока, расщепляющий жиры**

**а.** трипсиноген

**б.** амилаза

**в.** пепсиноген

**г.** липаза

**18. Отделы толстого кишечника**

**а.** слепая, ободочная, прямая

**б.** двенадцатиперстная, подвздошная, червеобразный отросток

**в.** подвздошная, тощая, восходящая ободочная

**г.** ободочная, сигмовидная, прямая

**19. Образование брюшины, переходящее с органа на орган**

**а.** связка

**б.** брыжейка

**в.** сальник

**г.** сальниковая лента

**20. Удвоение висцерального листка брюшины, фиксирующее орган на задней стенке брюшной полости**

**а.** брыжейка

**б.** свободная лента

**в.** связки

**г.** гаустры

**21. Клапан между тонким и толстым кишечником**

**а.** кардиальный

**б.** илеоцекальный

**в.** пилорический

**г.** сигмовидный

**22. Наружная оболочка пищевода**

**а.** фасция

**б.** брюшина

**в.** серозная
**г.** адвентиция

**23. К кривизнам желудка прикрепляются**
**а.** брыжейки
**б.** сальники
**в.** перикард
**г.** свободные ленты

**24. По всей длине толстого кишечника расположены ленты**
**а.** ободочная, сигмовидная, мышечная
**б.** восходящая, поперечная, нисходящая
**в.** свободная, брыжеечная, сальниковая
**г.** продольная, гладкая, мышечная

**25. Ленты толстого кишечника образованы … слоем**
**а.** соединительнотканным
**б.** серозным
**в.** продольным мышечным
**г.** циркулярным мышечным

**26. Воздухоносные пути выстланы … эпителием**
**а.** цилиндрическим
**б.** мерцательным
**в.** кубическим
**г.** плоским

**27. Хрящи передней поверхности гортани**
**а.** черпаловидный, щитовидный
**б.** рожковидный, перстневидный
**в.** щитовидный, перстневидный
**г. з**ерновидный**,** клиновидный

**28. Хрящ, пластины которого образует кадык в период полового созревания, называется**
**а.** перстневидный
**б.** надгортанник
**в.** рожковидный
**г.** щитовидный

**29. Углубление между голосовыми складками образует**
**а.** морганьевы желудочки
**б.** голосовую щель
**в.** ложные голосовые складки
**г.** межхрящевой треугольник

**30. Ворота легкого располагаются на поверхности**
**а.** медиальной
**б.** диафрагмальной
**в.** реберной
**г.** латеральной

**31. Структурно-функциональная единица легкого**
**а.** альвеола

**б.** сегмент
**в.** долька
**г.** ацинус

**32. В ворота легкого входят**

**а.** воротная вена с артериальной кровью
**б.** легочная артерия с венозной кровью
**в.** легочная вена с артериальной кровью
**г.** легочная артерия с артериальной кровью

**33. Дыхательный объем легких включает**

**а.** количество вдыхаемого и выдыхаемого в покое воздуха
**б.** количеств остающегося в легких воздуха после максимального выдоха
**в.** наибольшее количество воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха
**г.** количество воздуха, содержащееся в легких при максимальном вдохе

**34. Стенка альвеолы образована**

**а.** мерцательным эпителием
**б.** однослойным плоским эпителием
**в.** эндотелием
**г.** мезотелием

**35. Серое вещество продолговатого мозга, регулирующее функции дыхательной системы**

**а.** двигательным центром
**б.** мотонейроном
**в.** синапсом
**г.** дыхательным центром

**36. Корень легкого образуют**

**а.** аорта и воротная вена
**б.** трахея и альвеолы
**в.** главный бронх, сосуды и нервы
**г.** верхняя полая вена и легочные вены

**37. Легочный газообмен происходит между**

**а.** альвеолами и капиллярами
**б.** альвеолами и венулами
**в.** бронхиолами и артериями
**г.** лимфой и кровью

**38. Система, выделяющая продукты обмена веществ из организма**

**а.** эндокринная
**б.** мочевая
**в.** пищеварительная
**г.** дыхательная

**39. Оболочки почки**

**а.** серозная, слизистая, мышечная
**б.** почечная фасция, жировая и фиброзная капсулы
**в.** гладкомышечная, соединительнотканная, эпителиальная
**г.** ретикулярная, адвентициальная, паренхима

**40. Наружный слой почки**
**а.** корковый
**б.** мозговой
**в.** паренхиматозный
**г.** жировой
**41. Моча в почке образуется из**
**а.** форменных элементов крови
**б.** венозной крови
**в.** плазмы крови
**г.** воды
**42. Первичная моча образуется в**
**а.** извитых канальцах первого порядка
**б.** почечном тельце
**в.** петле Генле
**г.** почечных чашечках
**43. Структурно-функциональная единица почки**
**а.** собирательные почечные трубочки
**б.** почечные чашечки
**в.** петля Генле
**г.** нефрон
**44. Барьерная функция печени - это**
**а.** фагоцитоз
**б.** защитный синтез
**в.** гемопоэз
**г.** фильтрация ядовитых веществ
**45. В печень входит**
**а.** печеночная артерия и воротная вена
**б.** нижняя полая вена
**в.** чревный ствол
**г.** верхняя полая вена
**46. Желчь образуется в**
**а.** желчном пузыре
**б.** двенадцатиперстной кишке
**в.** гепатоцитах
**г.** поджелудочной железе
**47. Из ворот печени выходит**
**а.** пузырной проток
**б.** желчный проток
**в.** печеночная вена
**г.** общий печеночный проток
**48. Поджелудочная железа вырабатывает**
**а.** муцин и ферменты
**б.** пепсиноген и глюкагон
**в.** ферменты и гормоны
**г.** инсулин и энтерокиназу

**49. Функции поджелудочной железы**
**а.** защитная и кроветворная
**б.** экзокринная и ферментативная
**в.** эндокринная и экзокринная
**г.** фагоцитоз и эритропоэз
**50. Ворота печени находятся в борозде**
**а.** правой продольной
**б.** поперечной
**в.** левой продольной
**г.** серповидной
**51. Кровеносная система печеночной дольки называется сетью**
**а.** чудесной артериальной
**б.** желчных протоков
**в.** чудесной венозной
**г.** воротной сетью

## Компьютерное тестирование по сердечно-сосудистой системе

**1.Наука, изучающая сосудистую систему**
**а.** кардиология
**б.** артрология
**в.** ангиология
**г.** валеология
**2.В сердце входят**
**а.** верхняя полая вена и легочный ствол
**б.** четыре легочные вены и аорта
**в.** легочный ствол и нижняя полая вена
**г.** четыре легочные вены и полые вены
**3.В состав всех слоев стенки артерии входят**
**а.** коллагеновые волокна
**б.** эластические волокна
**в.** поперечнополосатая ткань
**г.** фиброзные кольца
**4.Малый круг кровообращения начинается в**
**а.** правом желудочке артерией с венозной кровью
**б.** правом желудочке веной с венозной кровью
**в.** левом желудочке аортой
**г.** левом желудочке нижней полой веной
**5.Двустворчатый (митральный) клапан расположен между**
**а.** левым желудочком и правым желудочком
**б.** правым предсердием и правым желудочком.
**в.** левым предсердием и правым предсердием
**г.** левым предсердием и левым желудочком
**6.Внутренний слой сердца**
**а.** миокард
**б.** эндокард

**в.** эпикард
**г.** перикард
**7.Между мышечными слоями предсердий и желудочков расположены**
**а.** сухожильные хорды
**б.** перегородки
**в.** фиброзные кольца
**г.** клапаны
**8.Перикард - это**
**а.** клапан сердца
**б.** околосердечная сумка
**в.** проводящая система сердца
**г.** средний слой сердца
**9.Обратному току крови по венам препятствуют**
**а.** проводящая система
**б.** фиброзные кольца
**в.** вставочные диски
**г.** клапаны
**10.Вены несут венозную кровь в**
**а.** левое предсердие
**б.** левый желудочек
**в.** правый желудочек
**г.** правое предсердие
**11.Легочные вены несут артериальную кровь в**
**а.** правое предсердие
**б.** левое предсердие
**в.** левый желудочек
**г.** правый желудочек
**12.Из правого желудочка выходит**
**а.** аорта
**б.** легочный ствол
**в.** нижняя полая вена
**г.** правая легочная вена
**13.Одна из функций малого круга кровообращения**
**а.** поддержание постоянной температуры тела
**б.** тканевой газообмен
**в.** легочный газообмен
**г.** выведение продуктов обмена веществ
**14.От дуги аорты отходят**
**а.** десять пар межреберных артерий
**б.** венечные артерии
**в.** плечеголовной ствол, левая общая сонная и левая подключичная артерии
**г.** позвоночная и внутренняя грудная артерии
**15.Самая крупная артерия**
**а.** легочный ствол
**б.** общая сонная артерия

**в.** аорта

**г.** плечеголовной ствол

**16.Крупные артерии, кровоснабжающие головной мозг**

**а.** щито-шейный ствол и внутренняя сонная

**б.** поперечная артерия шеи и венечная

**в.** наружная сонная и менингиальная

**г.** внутренняя сонная и позвоночная

**17.Непарные органы брюшной полости кровоснабжаются артериями**

**а.** диафрагмальной, срединной крестцовой, печеночной

**б.** щито-шейным стволом, базилярной, надчревной

**в.** надпочечной, яичковой, маточной

**г.** чревным стволом, верхней брыжеечной и нижней брыжеечной

**18.Кровеносные сосуды, имеющие в стенке больше эластических волокон**

**а.** магистральные

**б.** легочные вены

**в.** внутриорганные

**г.** присердечные

**19.Самая крупная вена**

**а.** верхняя полая

**б.** непарная

**в.** воротная

**г.** нижняя полая

**20.Вена, собирающая кровь от непарных органов брюшной полости**

**а.** яремная

**б.** воротная

**в.** парная

**г.** полунепарная

**21.Кровь от головного мозга собирается в … вену**

**а.** наружную яремную

**б.** плечеголовную

**в.** воротную

**г.** внутреннюю яремную

**22.Воротная вена собирает кровь от всех непарных органов брюшной полости, за исключением**

**а.** селезенки

**б.** печени

**в.** поджелудочной железы

**г.** желудка

**23.Лимфатический проток, открывающийся в левый венозный угол**

**а.** правый

**б.** левый

**в.** магистральный

**г.** грудной

**24.При слиянии лимфатических капилляров образуются**

**а.** лимфатические протоки
**б.** лимфатические узлы
**в.** лимфатические сосуды
**г.** лимфатические стволы

**25.Биологические фильтры иммунной системы**

**а.** лимфатические узлы
**б.** лимфатические протоки
**в.** лимфатические сосуды
**г.** лимфатические капилляры

**26.Орган иммуногенеза**

**а.** печень
**б.** селезенка
**в.** поджелудочная железа
**г.** надпочечник

**27.Месторасположение тимуса**

**а.** костномозговые полости
**б.** в левом подреберье
**в.** позади рукоятки грудины
**г.** в турецком седле

**28.Стволовые клетки красного костного мозга участвуют в**

**а**. гемопоэзе
**б.** фагоцитозе
**в.** гомеостазе
**г.** тромбоцитозе

**29.Селезенка расположена**

**а.** в правом подреберье
**б.** над диафрагмой
**в.** за сердцем
**г.** в левом подреберье

## Компьютерное тестирование по анатомии органов и систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека

**1.Железы смешанной секреции**

**а.** щитовидная, гипофиз
**б.** гипоталамус, эпифиз
**в.** поджелудочная, половые
**г.** паращитовидные, надпочечники

**2.Эндокринная железа, управляющей работой всех желез внутренней секреции**

**а.** щитовидная
**б.** гипофиз
**в.** вилочковая
**г.** Поджелудочная

**3.Гормоны гипофиза, регулирующие работу эндокринных желез**

**а.** андрогены

**б.** альдостерон
**в.** соматомедины
**г.** тропные

**4.Железа, синтезирующая органические вещества, содержащие йод**
**а.** вилочковая
**б.** гипофиз
**в.** щитовидная
**г.** эпифиз

**5.Мужские половые гормоны -**
**а.** эстрогены
**б.** адреналин
**в.** андрогены
**г.** липокаин

**6.Гормоны, регулирующие пигментный обмен**
**а.** мелатонин
**б.** соматотропин
**в.** тимозин
**г.** катехоламин

**7.Сахарный диабет наблюдается при недостаточной функции … железы**
**а.** поджелудочной
**б.** паращитовидной
**в.** вилочковой
**г.** щитовидной

**8.Гиперфункция паращитовидных желез приводит к**
**а.** гигантизму
**б.** гипогликемическому шоку
**в.** появлению эндокринного зоба
**г.** отложению кальция в сосудах и почках

**9.Щитовидная железа расположена**
**а.** на передней поверхности шеи спереди гортани
**б.** забрюшинно в толще околопочечного жирового тела
**в.** в верхней части переднего средостения
**г.** в гипофизарной ямке турецкого седла

**10.Эпифиз расположен**
**а.** у ворот печени
**б.** в гипофизарной ямке турецкого седла
**в.** между верхними холмиками четверохолмия
**г.** позади грудины

**11.Гормон поджелудочной железы, регулирующий содержание сахара в крови**
**а.** адреналин
**б.** тироксин
**в.** тропный
**г.** инсулин

**12.Нервная ткань состоит из**

**а.** нейроцитов и нейронов

**б.** нервных волокон и параганглиев

**в.** нервных клеток и клеток нейроглии

**г.** актина и тропонина

**13.Нейрон состоит из**

**а.** нейроглии и волокон

**б.** аксонов и дендрита

**в.** дендритов, тела, аксона

**г.** нейрофиламентов и нейрофибрилл

**14.Отростки, собирающие информацию и несущие ее к телу клетки**

**а.** аксоны

**б.** дендриты

**в.** нейриты

**г.** нейроглия

**15.Классификация нервных клеток по функции**

**а.** афферентные, эфферентные, вставочные

**б.** чувствительные, сенсорные, рецепторные

**в.** эфферентные, вегетативные, исполнительные

**г.** ассоцитавные, комиссуральные, контактные

**16.Чувствительная информация от рецепторов трансформируется в нервный импульс в …**

**а.** передних рогах спинного мозга

**б.** спинно-мозговом узле

**в.** боковых рогах спинного мозга

**г.** задних рогах спинного мозга

**17.Нервные пути, передающие нервные импульсы от ЦНС к рабочим органам (мышцам, железам)**

**а.** сенсорными

**б.** рецепторными

**в.** эфферентными

**г.** афферентными

**18.Цепь нейронов, являющаяся материальной основой рефлекса**

**а.** белое вещество

**б.** серое вещество спинного мозга

**в.** спинно-мозговой узел

**г.** рефлекторная дуга

**19.Экстрапирамидная система начинается от … ядра**

**а.** зубчатого

**б.** красного

**в.** шатрового

**г.** хвостатого

**20.Борозда конечного мозга, в которой расположен зрительный анализатор**

**а.** теменно-затылочная

**б.** парагиппокампальная
**в.** шпорная
**г.** поясная

**21.Двигательный анализатор локализован в извилине**

**а.** верхней лобной
**б.** прецентральной
**в.** верхней теменной
**г.** средней височной

**22.Локализация коркового центра общей чувствительности**

**а.** постцентральная извилина
**б.** средняя лобная извилина
**в.** теменная долька
**г.** шпорная борозда

**23.Место локализации миндалевидного тела -**

**а.** гипоталамус
**б.** продолговатый мозг
**в.** мозжечок
**г.** базальные ядра

**24.Ассоциативные нервные волокна соединяют**

**а.** правое и левое полушария конечного мозга
**б.** полушария конечного мозга с мозжечком
**в.** участки одной доли мозга
**г.** таламус и кору полушарий

**25.Крупным подкорковым чувствительным центром промежуточного мозга является**

**а.** гипоталамус
**б.** эпиталамус
**в.** таламус
**г.** метаталамус

**26.В области переднего крючка парагиппокампальной извилины височной доли мозга расположен анализатор**

**а.** чувствительный
**б.** двигательный
**в.** зрительный
**г.** обонятельный

**27.В затылочной доле полушария, по краям шпорной борозды помещается анализатор**

**а.** зрительный
**б.** вкусовой
**в.** двигательный
**г.** чувствительный

**28.Двигательный анализатор сложно-координированных движений находится в**

**а.** нижней теменной дольке
**б.** верхней теменной дольке

**в.** нижней лобной извилине
**г.** верхней височной извилине
**29.Функции чувствительных нейронов заключаются в передаче**
**а.** нервных импульсов мышцам
**б.** с нейрона на нейрон в головном мозге
**в.** информации от органов в мозг
**г.** информации из мозга к органам
**30.Тело вставочного нейрона расположено в … спинного мозга**
**а.** передних рогах
**б.** боковых рогах
**в.** центре серого вещества
**г.** задних рогах
**31.Функция двигательного нейрона заключается в передаче**
**а.** информации от внутренних органов в мозг
**б.** с нейрона на нейрон в головном мозге
**в.** нервных импульсов к симпатическому стволу
**г.** нервных импульсов к железам и мышцам
**32.Вспомогательным аппаратом глаза являются**
**а.** желтое пятно, сетчатка, радужка
**б.** роговица, ресничное тело, склера
**в.** конъюнктива, мышцы, слезный аппарат, веки
**г.** радужка, склера, зрительный нерв, пигментный эпителий
**33.Способность различать цвета и их оттенки обеспечивают**
**а.** колбочки
**б.** ниточки
**в.** палочки
**г.** волоски
**34.Световые раздражения воспринимают**
**а.** колбочки
**б.** ниточки
**в.** палочки
**г.** волоски
**35.Приспособление глаза к наилучшему видению на близком и далеком расстоянии**
**а.** дальнозоркость
**б.** близорукость
**в.** миопия
**г.** аккомодация
**36.Барабанная перепонка служит границей между**
**а.** средним ухом и внутренним
**б.** внутренним и носоглоткой
**в.** спиральным каналом и перепончатым лабиринтом
**г.** средним и носоглоткой
**37.Слуховые ощущения возникают в**
**а.** нижней лобной извилине

**б.** центральной борозде
**в.** затылочной борозде
**г.** верхней височной извилине

**38.Орган обоняния находится в слизистой оболочке**

**а.** парагиппокампальной извилины
**б.** верхней носовой раковины
**в.** обонятельной луковицы
**г.** спирального органа

**39.Химические раздражения от вкусовых почек сосочков языка проводятся в виде импульсов по волокнам нервов**

**а.** лицевого и языкоглоточного
**б.** тройничного и подбородочно-подъязычного
**в.** вкусового и носоресничного
**г.** блокового и нижнечелюстной

**40.Появление загара объясняется скоплением в клетках глубокого слоя эпидермиса пигмента**

**а.** меланина
**б.** тироксина
**в.** паратирина
**г.** фолликулина

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

а) Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2018.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .– 14-е изд. – М. : Спорт, 2018 .– 624 с. : ил. – ISBN 978-5-9500179-2-6 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641133/info .

3. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.

4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.

5. Динамическая анатомия [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В., Савченко Е.Л., Титова Е.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2014.– 19 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/301924/info

б) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.
3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.
4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.
5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.
6. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.
7. Савостьянова, Е.Б. Тесты по анатомии человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова, Е.Л. Савченко, Л.В. Силаева. – М. : РГУФКСМиТ, 2009 .– 45 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202896/info

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
5) Программный продукт – КриптоПро.
6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

– *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) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

4) Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5) Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6) Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7) Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Анатомия человека» для обучающихся тренерского факультета 1 курса,* Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта *(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации на *заочной форме: 1 семестр зачет, 2 семестр экзамены.*

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

**I семестр**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Скелет верхней и нижней конечностей* | | *20* |
| *2* | *Скелет туловища и головы* | | *20* |
| *3* | *Мышцы туловища и головы* | | *10* |
| *4* | *Мышцы верхней и нижней конечностей* | | *20* |
| *5* | *Посещение занятий* | | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу (модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.* | *10* |
| *3* | *Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»* | *5* |
| *4* | *Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»* | *5* |
| *5* | *Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»* | *15* |
| *6* | *Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»* | *10* |

**II семестр**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Динамическая анатомия (контрольная работа)* | *15 недели* | *20* |
| *2* | *Внутренние органы* | *31* | *10* |
| *3* | *Сосудистая система* | *35* | *10* |
| *4* | *Центральная нервная система* | *39* | *15* |
| *5* | *Периферическая нервная система* | *41-42* | *10* |
| *6* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *5* |
| | ***Экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

***При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»* | *5* |
| *5* | *Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»* | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»* | *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 мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра анатомии и биологической антропологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.09 Анатомия человека»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет ***6*** зачетных единиц.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 и 2 семестр.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

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

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

При изучении анатомии человека ставятся следующие задачи.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1.*** | **Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов** | |
| *ОПК-1.1.* | Знает**:** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки | *1, 2* |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

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

**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 | |
| Установочная сессия | | I | | | | | |
| Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.<br>Раздел 2. Биология развития | | 1 | | | 32 | | |
| Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека | | 1 | 2 | 4 | 34 | | |
| **I семестр** | | | | | | | |
| Раздел 4. Динамическая анатомия | | 1 | | 2 | 30 | | |
| Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека | | 1 | 2 | 6 | 68 | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | | 1 | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов 1 семестр:** | | | 2 | 8 | 98 | | |
| **II-й семестр** | | | | | | | |
| Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека | | II | | 4 | 23 | | |
| **Форма промежуточной аттестации** | | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов 2 семестр:** | | | | **4** | **23** | **9** | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **16** | **187** | **9** | |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.10 Спортивная биомеханика»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Уровень образования: бакалавриат.

Год набора: 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Тарханов Иван Владимирович, к.п.н., доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин

**1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства тренировки. Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина в структуре ООП относится обязательной части 1 блока.

Необходимость введения данной дисциплины обусловлена тем, что одной из основных ее задач является изучение закономерностей строения, формирования и совершенствования двигательных действий, используемых в качестве физических упражнений, одного из основных средств физического воспитания и спортивной тренировки. С практической точки зрения биомеханика позволяет найти ответ на один из главных вопросов педагогики – чему учить?

Для более глубокого понимания физической сущности двигательных действий человека и сложности управления ими знаний основных законов механики недостаточно, необходимо учитывать закономерности более высокого порядка (биологические, социальные, психологические и др.). Поэтому изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как анатомия, физиология и психология.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-9*** | **Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся** | |
| ОПК-9.1. | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы | *4-5* |
| ***ОПК-12.*** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | *4* |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | *5* |

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

**Заочная форма обучения**

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| *1* | **Раздел 1. Общая биомеханика** | **4** | **1** | **1,5** | **14** | | |
| *2* | *Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки и учебной дисциплины. | 4 | | 1 | 6 | | |
| *3* | *Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| | Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности | 4 | | 1 | 4 | | |
| *4* | **Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.** | **4** | **1** | **0,5** | **10** | | |
| | *Тема 2.1.* Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека. | 4 | | 0,5 | 10 | | |
| *5* | **Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.** | 4 | **1** | **2** | **14** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *6* | Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости. | 4 | | 0,5 | 3 | | |
| *7* | *Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. природа сил сопротивления. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов. | 4 | | 0,5 | 3 | | |
| *8* | *Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| *9* | *Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| *10* | **Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.** | **4** | **0,5** | **1** | **10** | | |
| *10* | *Тема 4.1.* Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники. | 4 | | 1 | 10 | | |
| *11* | **Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов** | **4** | **0,5** | **1** | **14** | | |
| *12* | *Тема 5.1.* Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой. | 4 | 0,5 | 1 | 14 | | |
| | **Всего 4 семестр: 72 часа** | | **4** | **6** | **62** | | |
| *13* | *Тема 5.2.* Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы | **5** | | 2 | 34 | | |
| | **Всего 5 семестр: 36 часов** | | | **2** | **34** | | |
| **Итого часов: 108** | | | **4** | **8** | **96** | | Дифф. зачет |

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

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

*Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу*

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.

5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.

6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).

7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.

8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Цент объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.

9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.

10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.

11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.

12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.

13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.

14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.

15. Зависимость силы действия человека от скорости и направле-ния движения.

16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.

17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).

18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.

19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.

20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.

21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энерготрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).

22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.

23. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.

24. Освоенность техники и показатели, ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.

25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.

26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.

27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.

28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранени-ем кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.

29. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.

30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.

31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.

32. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).

33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

***Темы расчетно-графических работ (РГР)***

РГР 1 "Анализ динамограммы прыжка вверх с места".

РГР 2 "Построение кинетограммы по координатам".

РГР 3 "Построение кинематических графиков и их анализ".

РГР 4 "Определение положения ОЦМ тела человека".

***Темы рефератов***

1 группа тем:

- Сравнительный анализ современных методов развития силы.
- Сравнительный анализ современных методов развития быстроты.
- Сравнительный анализ современных методов развития выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития гибкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития ловкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития скоростно-силовых способностей.
- Сравнительный анализ современных методов развития координационной выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития силовой выносливости.

2 группа тем:

- Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (отдельный реферат по каждому двигательному действию).

Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу

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

*а) Основная литература:*

1.Биомеханика [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев. — Оренбург: ОГПУ, 2010. — 71 с. — 3-е издание, дополненное. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232956

2. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попов, А.В. Самсонова. – 4-е изд., стер. – М.: Academia, 2016. – 315 с.: ил.

*б) Дополнительная литература:*

1.Баранцев, С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников [Электронный ресурс]: монография / С.А. Баранцев. — М.: Советский спорт, 2014. — 304 с.: ил. — Библиогр.: с. 284-299 (259 назв.). — ISBN 978-5-9718-0493-2. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/280559

2. Лабораторный практикум по биомеханике двигательной деятельности. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация [Электронный ресурс]: учеб. пособие по дисциплине «Биомеханика двигательной деятельности» для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Ан. А. Шалманов, Ал. А. Шалманов, Е.А. Лукунина, В.Г. Медведев. — М.: РГУФКСМиТ, 2016. — 93 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/636926

3.Медведев, В.Г. Спортивная биомеханика: Расчетно-графические работы [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура» / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), В.Г. Медведев .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2018 .— 60 с. : ил. — ISBN 978-5-905563-98-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru

3. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Ан. А. Шалманов, А.Е. Лукунина, В.Г. Медведев .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 90 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/

4. Бернштейн, Н.А. Избранные труды по биомеханике и кибернетике : Учеб. пособие для студентов высш. и сред. спец. учеб. заведен. / Н.А. Бернштейн. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 295 с.

5. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 24-26 ноября 2016 г./ Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. А. Н. Фураев. – Малаховка, 2016. – 244 с.

6. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы III Всероссийской научно-практической конференции с

международным участием. Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2015. – 164 с.

7. Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте : Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2014. – 172 с.

8. Биомеханика спортивных двигательных действий и современные инструментальные методы их контроля: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка, 2013. – 208 с.

9. Голомазов, С.В. Кинезиология точностных действий человека / Голомазов Станислав Вениаминович. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 227 с.

10. Донской, Д.Д. Биомеханика : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: ФиС, 1979. – 264 с.: ил.

11. Зациорский, В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека / В.М. Зациорский, А.С. Аруин, В.Н. Селуянов. – М.: ФиС, 1981. – 143 с.: ил.

12. Зациорский, В.М. Биомеханика отрицательной работы: Метод. разраб. для студентов, аспирантов, слушателей фак. усовершенствования и ВШТ ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 64 с.

13. Зациорский, В.М. Биомеханика ходьбы: лекция для фак. усовершенствования / В.М. Зациорский, М.А. Каймин ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. кульутры. – М., 1978. – 65 с.: ил.

14. Зациорский, В.М. Биомеханические аспекты сохранения равновесия человеком при внешних возмущающих воздействиях: Метод. рекомендации для студентов ГЦОЛИФКа: Утв. Учен. сов. ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1984. – 50 с.

15. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: ФиС, 1982. – 207 с.: ил.

16. Зациорский, В.М. Введение. Предмет и история биомеханики: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 15 с.

17. Зациорский, В.М. Усилия мышц в спортивных локомоциях: Метод. разраб. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Зациорский В.М., Прилуцкий Б.И.; ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 65 с.

18. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика: слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. – Ч. 1 : Механика. – 1998. – 120 с.: ил.

19. Коренберг, В.Б. Спортивная биомеханика: слов.-справ. : учеб. пособие по биомеханике для студентов вузов физ. культуры / Коренберг В.Б.; МГАФК. – Малаховка. - Ч. 2: Биомеханическая система. Моторика и ее развитие. Технические средства и измерения. – 1999. – 192 с.: ил.

20. Лабораторный практикум по биомеханике. Аппаратно-программный комплекс и учебная документация: Учебное пособие по Биомеханике

двигательной деятельности для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка». / Шалманов Ан.А., Шалманов Ал.А., Лукунина Е.А., Медведев В.Г. – М.: РГУФКСМиТ, 2016. – 93 с. – Режим доступа: http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53340.

21. Медведев, В.Г. Биомеханика : метод. рекомендации, задания и учеб. материал для практ. занятий по выполнению расчет.-граф. работ : направление подгот. 034300.62, 034400.62, 071400.62, 050100.62 : профили подгот.: "Адапт. физ. культура", "Физ. реабилитация" : квалификации (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения – оч. : [утв. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Медведев В.Г., Лукунина Е.А., Шалманов А.А.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". – М., 2014. – 78 с.: табл.

22. Медведев, В.Г. Биомеханика двигательной деятельности : Методические рекомендации по дисциплине для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / В.Г. Медведев, Ан.А. Шалманов, Е.А. Лукунина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 88 с. – Режим доступа: http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=73218.

23. Медведев, В.Г. Динамометрия и её применение в научных исследованиях и тестировании спортсменов : Учебное пособие по дисциплине для студентов ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» / Медведев В.Г., Шалманов Ан.А., Перлова В.В.. – Москва: РГУФКСМиТ, 2016. – 65 с. – Режим доступа: http://lms.sportedu.ru/mod/resource/view.php?id=53342.

24. Ратов, И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: ФиС, 2007. – 120 с.

25. Селуянов, В.Н. Биомеханизм как основа развития теоретической биомеханики двигательной деятельности человека : учеб. пособие для студентов и слушателей РГАФК : утв. Ред.-изд. советом РГАФК / В.Н. Селуянов, Аиед Берхаим ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М., 1997. – 82 с.: табл.

26. Уткин, В.Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. N 2114 Физ. воспитание: Доп. Гособразованием СССР / В.Л. Уткин. – М.: Просвещение, 1989. – 206 с.: ил., табл., граф.

27. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты выносливости : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Уткин В.Л., Зайцева В.В., Александров А.А.; ГЦОЛИФК. – М., 1983. - 28 с.

28. Уткин, В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / В.Л. Уткин ; под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.: ил.

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

allasamsonova.ru – сайт зав. кафедрой биомеханики НГУ им. П.Ф.. Лесгафта

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ - международная база данных с материалами по биомеханике

http://medline.ru/ - медико-биологический портал

http://vestnik.pstu.ru/biomech/about/inf/ - «Российский журнал биомеханики» с онлайн-архивом полнотекстовых материалов

https://ru.qaz.wiki/wiki/International_Society_of_Biomechanics - Информация о международном обществе биомеханики

https://isbweb.org – сайт Международного общества биомеханики

https://www.qualisys.com – сайт компании по производству оборудования для биомеханических исследований

https://www.xsens.com – сайт производителя высокотехнологичных датчиков и программного обеспечения биомеханических исследований

http://www.imash.ru/scientific-section/section6/structure6/laboratory-studies-biomechanical-systems/ - сайт лаборатории исследования биомеханических систем РАН

http://www.vniifk.ru/biomechanics_movements.php – анализ биомеханики движений в ВНИИ физической культуры

https://megaobuchalka.ru/3/19227.html - история развития биомеханики

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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 (модуля).**

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов № 68, 70, 161.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Спортивная биомеханика» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта**. (заочная формы обучения)**

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины: 4, 5 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»* | | *10* |
| *2* | *Реферат по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»* | | *5* |
| *3* | *Выполнение практического задания по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»* | | *10* |
| *4* | *Выполнение практического задания по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы оп координатам»* | | *10* |
| *5* | *Выполнение практического задания по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»* | | *10* |
| *6* | *Выполнение практического задания по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»* | | *10* |
| *7* | *Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике»* | | *5* |
| *8* | *Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»* | | *10* |
| *9* | *Посещение занятий* | | *10* |
| | ***Дифференцированный зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата по теме «Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (выбрать двигательное действие)»* | *15* |
| *2* | *Контрольная работа по разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

– Студент может быть допущен к сдаче зачета только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле: 61 балл минус максимальное количество баллов за зачет (61 – 20 = 41 балл).

– Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий (20/20 = 1 балл).

– По согласованию с преподавателем студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание. Предусмотрено выполнение рефератов, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
# Б1.О.10 «Спортивная биомеханика»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Форма обучения: заочная

Уровень образования: бакалавриат.

Год набора: 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3 зачетные единицы (108 часа)*.

**2. Семестр освоения дисциплины:** *4-5 семестр*

**3. Цель освоения дисциплины:** *формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях*.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-9*** | **Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся** | |
| ОПК-9.1. | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы | *4-5* |
| ***ОПК-12.*** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | *4* |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | *5* |

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

**Заочная форма обучения**

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| *1* | **Раздел 1. Общая биомеханика** | **4** | **1** | **1,5** | **14** | | |
| *2* | *Тема 1.1.* Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы ее исследования, как науки и учебной дисциплины. | 4 | | 1 | 6 | | |
| *3* | *Тема 1.2.* Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| | Тема 1.3. Активная часть – биомеханика мышечного сокращения и ее закономерности | 4 | | 1 | 4 | | |
| *4* | **Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.** | **4** | **1** | **0,5** | **10** | | |
| | *Тема 2.1.* Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека. | 4 | | 0,5 | 10 | | |
| *5* | **Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.** | 4 | **1** | **2** | **14** | | |
| *6* | Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости. | 4 | | 0,5 | 3 | | |
| *7* | *Тема 3.2.* Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. природа сил сопротивления. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов. | 4 | | 0,5 | 3 | | |
| *8* | *Тема 3.3.* Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов. | 4 | | 0,5 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *9* | *Тема 3.4.* Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| *10* | **Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.** | **4** | **0,5** | **1** | **10** | | |
| *10* | *Тема 4.1.* Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники. | 4 | | 1 | 10 | | |
| *11* | **Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов** | **4** | **0,5** | **1** | **14** | | |
| *12* | *Тема 5.1.* Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой. | 4 | 0,5 | 1 | 14 | | |
| | **Всего 4 семестр: 72 часа** | | **4** | **6** | **62** | | |
| *13* | *Тема 5.2.* Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы | **5** | | 2 | 34 | | |
| | **Всего 5 семестр: 36 часов** | | | **2** | **34** | | |
| **Итого часов: 108** | | | **4** | **8** | **96** | | Дифф. зачет |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физиологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.11 Физиология человека»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры физиологии ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»

**1.Цель освоения дисциплины**

Физиология человека - дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.11 Физиология человека» относится к обязательной части 1 блока дисциплин учебного плана по образовательной программе бакалавриата направления подготовки 49.03.04 Спорт для набора 2021 года очной и заочной формы обучения. Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предметов «Анатомия человека», «Педагогика». «Физиология человека» как учебная дисциплина играет важную роль в подготовке бакалавров в области физической культуры. Знание физиологических функций человека, механизмов их развития, а также способов и методов оценки – необходимое условие успешной работы бакалавров. Знание этих закономерностей оградит практику физического воспитания от применения как недостаточных, так и чрезмерных мышечных нагрузок, опасных для здоровья, особенно юных спортсменов. «Физиология человека» является базовой фундаментальной дисциплиной, служит теоретической основой таких предметов, как «Физиология спорта», «Основы медицинских знаний и спортивная медицина», «Массаж», «Биоэнергетика спорта», «Теория детско-юношеского спорта» и др.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 2, 3 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 2, 3 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 2, 3 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

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 | Общие закономерности физиологии и ее основные понятия. | 2 | 2 | | 24 | | |
| 2 | Нервная система. | 2 | 2 | 2 | 25 | | |
| 3 | Физиология нервно-мышечного аппарата. | 2 | | 2 | 25 | | |
| 4 | Сенсорные системы и высшая нервная деятельность. | 2 | | 2 | 24 | | |
| 5 | Физиология системы крови. | 3 | | | 12 | | |
| 6 | Физиология кровообращения. | 3 | | | 13 | | |
| 7 | Физиология дыхания. | 3 | | | 12 | | |
| 8 | Обмен веществ и энергообеспечение. | 3 | | 2 | 11 | | |
| 9 | Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции. | 3 | | 2 | 11 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения:

1.Основные понятия физиологии. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Нервная и гуморальная регуляция функций.

2.Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Потенциал действия (нервный импульс). Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.

3.Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Функции нейронов, разновидности нейронов.

4.Синаптическая связь между нейронами. Синапсы и механизм их работы.

5.Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.).

6.Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.

7.Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.

8.Общий план строения сенсорных систем.

9.Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.

10.Строение и функции моторной (двигательной) сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями.

11.Роль сенсорных систем в организме человека.

12.Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

13.Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.

14.Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.

15.Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Электромиограмма.

16.Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении.

17.Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).

18.Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное равновесие и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.

19.Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы. Изменения в плазме крови при мышечной работе.

20.Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.

21.Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.

22.Роль лейкоцитов в формировании иммунитета.

23.Тромбоциты. Свертывающая и противосвертывающая системы крови, их изменения при мышечной работе.

24.Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.

25.Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца.Электрокардтограмма.

26.Показатели работы сердца. Минутный объем кровообращения и показатели, определяющие его. Связь деятельности сердца с мощностью работы (потреблением кислорода).

27.Регуляция работы сердца.

28.Гемодинамика. Основные законы гемодинамики. Объемная и линейная скорости кровотока. Время кругооборота крови.

29.Артериальное давление. Факторы, определяющие систолическое, диастолическое и пульсовое давление. Изменение АД при различных видах мышечной работы.

30.Дыхание и его функции. Этапы газообмена в организме. Внешнее дыхание. Механизмы вдоха и выдоха.

31.Легочная вентиляция (минутный объем дыхания) и факторы, ее определяющие в покое и при мышечной работе. Способы определения легочной вентиляции, дыхательного объема, частоты дыхания и жизненной емкости легких.

32.Обмен газов в легких и их перенос кровью.

33.Потребление организмом кислорода в покое и при мышечной работе разной мощности. Методы определения потребления O2 и выделения CO2.

34.Регуляция дыхания в покое и при мышечной работе.

35.Общая характеристика пищеварительных процессов. Пищеварение в различных отделах желудочно-кишечного тракта.

36.Железы внутренней секреции и их гормоны. Механизмы действия гормонов на физиологические функции организма человека.

37.Сущность обмена веществ к энергии. Значение этих процессов для жизнедеятельности организма

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

*а)Основная литература:*

1.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187910

2.Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284506

*б)Дополнительная литература:*

1.«Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188124

2.Васильев, Ю.Г. Физиология человека [Электронный ресурс] : задания в тестовой форме / Е.В. Елисеева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 .— 84 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/327137

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

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.11 Физиология человека» для обучающихся тренерского факультета 1–2 курса. (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт». Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины: 2–3 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Семинар: Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций. | | 8 |
| 2 | Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани. | | 3 |
| 3 | Семинар: Сенсорные системы. | | 8 |
| 4 | Практическое занятие: Исследование работы сенсорных систем. | | 3 |
| 5 | Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности. | | 8 |
| 6 | Семинар: Функции крови, форменные элементы крови. | | 8 |
| 7 | Семинар: Система кровообращения. | | 8 |
| 8 | Практическое занятие: Электрокардиография. | | 3 |
| 9 | Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии. | | 3 |
| 10 | Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции. | | 10 |
| 11 | Семинар: Обмен веществ и энергии в организме. | | 8 |
| 12 | Посещение занятий. | | 10 |
| | **Экзамен** | | **20** |
| | **Итого** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани. | 15 |
| 2 | Выступление на семинаре “Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности”. | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Практическое занятие: Электрокардиография. | 15 |
| 4 | Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии. | 15 |
| 5 | Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции. | 20 |

# 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 |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физиологии**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.11 Физиология человека»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 5 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 2–3 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 2, 3 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию | 2, 3 |

| | | |
|---|---|---|
| | обучающихся. | |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 2, 3 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Общие закономерности физиологии и ее основные понятия. | 2 | 2 | | 24 | | |
| 2 | Нервная система. | 2 | 2 | 2 | 25 | | |
| 3 | Физиология нервно-мышечного аппарата. | 2 | | 2 | 25 | | |
| 4 | Сенсорные системы и высшая нервная деятельность. | 2 | | 2 | 24 | | |
| 5 | Физиология системы крови. | 3 | | | 12 | | |
| 6 | Физиология кровообращения. | 3 | | | 13 | | |
| 7 | Физиология дыхания. | 3 | | | 12 | | |
| 8 | Обмен веществ и энергообеспечение. | 3 | | 2 | 11 | | |
| 9 | Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции. | 3 | | 2 | 11 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра физиологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.12. Спортивная физиология»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.

Форма обучения: заочная

Год набора: 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры физиологии РУС ГЦОЛИФК

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физиологии РУС ГЦОЛИФК

**1. Цель освоения дисциплины** «Спортивная физиология»: дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности. Программа дисциплины реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.12. Спортивная физиология» относится к обязательной части 1 блока дисциплин учебного плана по образовательной программе бакалавриата направления подготовки 49.03.04 Спорт для набора 2023 года заочной формы обучения.

«Спортивная физиология» занимает важное место в теории физической культуры, составляя фундамент знаний, необходимых тренеру и преподавателю для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов. Изучение данной дисциплины тесно связано с такими ранее изученными базовыми дисциплинами как «Анатомия человека» и «Физиология человека» и исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к практической и научной деятельности в современных условиях. Полученные в процессе освоения данной дисциплины знания являются теоретической основой таких предметов как «Спортивная биоэнергетика», «Массаж», «Основы медицинских знаний и спортивная медицина», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика физической культуры» и др.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-1** | Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | *3* |
| | **ОПК-1.1**Знает положения теории физической культуры, теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы | *3* |

| | | |
|---|---|---|
| | спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | |
| **ОПК-12** | Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | *4* |
| | **ОПК-12.1.** Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | *4* |
| | **ОПК-12.2.** Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | *4* |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам | *3* | 2 | | 14 | | |
| **2** | Физиологические принципы классификации физических упражнений | *3* | 2 | | 14 | | |
| **3** | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | *3* | | 2 | 16 | | |
| **4** | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств | *3* | | 2 | 16 | | |
| **5** | Физиологические основы развития тренированности | *3* | | | 20 | | |
| **6** | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды | *3* | | | 20 | | |
| | **Всего часов: 108** | | **4** | **4** | **100** | | |
| **7** | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков | *4* | | 2 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **8** | Физиологические основы спортивной тренировки женщин | *4* | | | 13 | | |
| **9** | Физиологические основы оздоровительной тренировки | *4* | | 2 | 12 | | |
| | **Всего часов: 36** | ***4*** | | **4** | **23** | **9** | |
| **Итого часов: 144** | | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов заочной формы обучения.**

1. Предмет и задачи спортивной физиологии.
2. Срочная и долговременная адаптация организма человека к физическим нагрузкам
3. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
4. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной мощности.
5. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
6. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
7. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.
8. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.
9. Динамика физиологических функций в период врабатывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и причины его нарушения.
10. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.
11. Методы оценки утомления при мышечной работе.
12. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в Вашем виде спорта.
13. Активный отдых и его значение для повышения работоспособности. Оптимальное соотношение между рабочими периодами и отдыхом.
14. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
15. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
16. Механизмы регуляции мышечного напряжения. Физиологические механизмы взрывной силы и способы ее оценки.

17. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.

18.Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.

19. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.

20. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств,

21.Координация движений. Механизмы обратной связи и роль проприорецепторов в регуляции параметров движения.

22.Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.

23. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.

24. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.

25.Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных на грузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.

26.Изменения кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем крови в регуляции КОС.

27. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной выносливости. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.

28.Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.

29.Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.

30. Понятие «тренировка», «тренированность», эффекты тренировки, физиологические принципы тренировки.

31. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсменов.

32.Особенности развития и тренировки выносливости у детей школьного возраста.

33. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.

34. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.

35. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.

36. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.

37. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья,

38. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).

39. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.

40. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и мышечный аппарат людей зрелого возраста при занятиях физической культурой.

41. Особенности тренировки с учетом индивидуально-типологических различий спортсменов: свойств нервной системы, телосложения, функциональной асимметрии мозга и др.

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

а)Основная литература:

1.Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187910

2. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/284506

б)Дополнительная литература:

1.«Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188124

2. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культ. /Я.М.Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н.Н. Захарьева – М.: Физическая культура, 2012. - 284 с.

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

1. humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.

2.Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии

3.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке

4.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1

5.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

6.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

7.http://ru.wikipedia.org – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

*–лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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**

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Спортивная физиология для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная формы обучения)**

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии.
Сроки изучения дисциплины: 3 и 4 семестры – на заочной.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

**Заочная форма обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практической работы по теме : «Определение физической работоспособности в зоне максимальной мощности. Вингейт-тест»* | *15* |
| *2* | *Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»* | *15* |
| *3* | *Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, врабатывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление ».* | *15* |
| *4* | *Выполнение практической работы "PWC 170"* | *15* |
| *5* | *Написание и защита реферата* | *20* |
| | ***экзамен*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме* | *5* |
| *2* | *Выступление по теме пропущенного семинара* | *8* |
| *3* | *Написание реферата по пропущенной теме* | *10* |
| *4* | *Написание доклада по пропущенной теме* | *10* |
| *5* | *Презентация по пропущенной теме* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра физиологии**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.12. Спортивная физиология»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет *4* зачетных единицы (144 академических часа).

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *3 и 4 -на заочной.*

**3.Цель освоения дисциплины** «Спортивная физиология»: дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-1** | Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | *3* |
| | **ОПК-1.1**Знает положения теории физической культуры, теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | *3* |
| **ОПК-12** | Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки | *4* |
| | **ОПК-12.1.** Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; | *4* |

| | | |
|---|---|---|
| | психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| | **ОПК-12.2.** Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | *4* |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам | *3* | 2 | | 14 | | |
| **2** | Физиологические принципы классификации физических упражнений | *3* | 2 | | 14 | | |
| **3** | Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности | *3* | | 2 | 16 | | |
| **4** | Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств | *3* | | 2 | 16 | | |
| **5** | Физиологические основы развития тренированности | *3* | | | 20 | | |
| **6** | Работоспособность человека в особых условиях внешней среды | *3* | | | 20 | | |
| | **Всего часов: 108** | | **4** | **4** | **100** | | |
| **7** | Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков | *4* | | 2 | 12 | | |
| **8** | Физиологические основы спортивной тренировки женщин | *4* | | | 13 | | |
| **9** | Физиологические основы оздоровительной тренировки | *4* | | 2 | 12 | | |
| | **Всего часов: 36** | ***4*** | | **4** | **23** | **9** | |
| | **Итого часов: 144** | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.13 Биохимия человека»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н. И. Волкова ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Никулина Ирина Александровна - старший преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им. Н. И. Волкова ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.0.13 Биохимия человека» является: вооружить будущих специалистов по направлению 49.03.04 «Спорт» знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физической культурой и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование физических качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.04.03 «Спорт» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.0.13 «Биохимия человека» является обязательной дисциплиной базовой части образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), реализуемый по направлению подготовки бакалавров 49.03.43 «Спорт».

Курс биохимии человека основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили в школе при освоении химии и биологии и дополняет знания о функционировании организма человека, которые студенты получают при изучении физиологии и анатомии в РУС ГЦОЛИФК. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную

роль в создании научных основ физического воспитания и спортивной подготовки в спорте высших достижений.

В дальнейшем знания, умения и навыки студентов, сформированные в процессе изучения биохимии человека используются при выполнении учебно-исследовательских работ, связанных с изучением физической работоспособности в спорте, выполнением курсовых работ и выпускной квалификационной работы.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | |
| | Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека. | 4 | | | | | |
| 1 | Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 2 | Витамины. Биокатализ, гормоны. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 3 | Биоэнергетика. | 4 | 1 | | 6 | | |
| 4 | Углеводы. Обмен углеводов. | 4 | 0,5 | 1 | 6 | | |
| 5 | Липиды. Обмен липидов. | 4 | 0,5 | | 4 | | |
| 6 | Белки. Обмен белков. | 4 | 0,5 | 0,5 | 6 | | |
| 7 | Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 8 | Обмен воды и минеральных соединений. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| | Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности. | 4 | | | | | |
| 1 | Биохимия мышц и мышечного сокращения. | 4 | | 0,5 | 6 | | |
| 2 | Энергетическое обеспечение мышечной деятельности. | 4 | | 0,5 | 6 | | |
| 3 | Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| 4 | Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| 5 | Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки. | 5 | | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. | 5 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста. | 5 | | 1 | 8 | | |
| 8 | Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. | 5 | | 1 | 8 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **8** | **96** | | **Дифф. зачёт** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу:

1.Химический состав организма человека. Химические элементы, соединения, ионы, входящие в состав организма человека, их процентное содержание. Понятие о макро-, микро- и ультрамикроэлементах организма человека.

2.Обмен веществ между организмом и внешней средой как основное условие жизни, источник энергии для всех физиологических функций. Ассимиляция и диссимиляция. Пластический и функциональный обмен. Обмен веществ с внешней средой и промежуточный обмен.

3.Адаптационные изменения обмена веществ как основа приспособляемости живых организмов. Изменения обмена веществ с возрастом, характером питания, функциональной активностью организма. Связь обменных процессов с клеточными структурами.

4.Источники энергии живых организмов. Биологическое окисление как основной путь преобразований энергии в живых организмах. Аэробное и анаэробное биологическое окисление.

5.Аэробное окисление. Дыхательная цепь и перенос электронов. Ферменты аэробного окисления. Кислород как акцептор водорода.

6.Аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Особенности ее химического строения. Содержание и роль АТФ в организме человека.

7.Окисление, сопряженное с фосфорилированием. Энергетический эффект аэробного окисления. Свободное окисление. Зависимость степени сопряжения окисления с фосфорилированием от функционального состояния организма. Локализация систем аэробного окисления в клетке.

8.Условия протекания реакций обмена веществ в живых организмах. Роль ферментов в обмене веществ. Особенности химического строения и свойства ферментов. Механизм действия ферментов.

9.Витамины, их классификация. Общие представления о химическом строении витаминов. Механизмы воздействия витаминов на обменные процессы. Роль витаминов в образовании ферментов. Понятия о гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Влияние занятий различными видами спорта на потребность организма человека в витаминах.

10.Гормоны, общие представления об их химическом строении. Роль гормонов в регуляции обмена веществ в организме. Влияние гормонов на клеточную систему саморегуляции.

11.Углеводы, содержащиеся в продуктах питания. Особенности их химического строения, основные свойства и биологическая роль.

12.Химические превращения углеводов в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения углеводов, пути их использования в организме. Депонирование углеводов.

13.Анаэробный распад гликогена и глюкозы (гликолиз). Последовательность химических реакций гликолиза. Ресинтез АТФ в ходе гликолиза.

14.Аэробная стадия углеводного обмена. Окислительное декарбоксилирование пировиноградной кислоты, образование ацетилкофермента А. Превращения ацетилкофермента А в цикле трикарбоновых кислот. Связь цикла трикарбоновых кислот с системой переноса водорода на кислород и ресинтеза АТФ. Энергетический эффект аэробного окисления углеводов.

15.Липиды, их классификация. Химический состав, строение, свойства предельных и непредельных жиров. Биологическая роль жиров.

16.Жироподобные вещества, их классификация. Важнейшие представители жироподобных веществ, особенности их химического строения, основные свойства, биологическая роль.

17.Холестерин, особенности его химического строения, свойства. Важнейшие производные холестерина. Биологическая роль холестерина.

18.Химические превращения липидов в процессах пищеварения. Роль желчных кислот в процессах пищеварения липидов и всасывания продуктов пищеварения. Дальнейшие превращения продуктов пищеварения липидов в организме.

19.Использование жиров в процессах энергетического обмена. Мобилизация жиров. Внутриклеточные превращения глицерина. Энергетический эффект окисления глицерина.

20.Распад жирных кислот в процессе β-окисления. Образование ацетил-кофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21.Образование кетоновых тел из ацетил-кофермента А. Использование кетоновых тел в энергетическом обмене.

22.Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.

23.Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.

24.Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.

25.Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.

26.Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.

27.Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

28.Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

29.Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

30.Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

31.Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетил-кофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

32.Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

33.Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34.Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

35.Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

36.Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

37.Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

38.Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

39.Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

40.Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

41.Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

42.Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

43.Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

44.Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

45.Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

46.Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

47.Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

48.Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.

49.Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50.Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51.Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52.Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53.Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54.Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55.Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

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

*а)Основная литература:*

1.Черемисинов В.Н. Биохимия. Учебное пособие.- М.: ТВТ Дивизион, 2018.-С.368

*б)Дополнительная литература:*

1.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013.

2.Тамбовцева Р.В. Основы биохимии. Учебное пособие.- М.: ТВТ Дивизион, 2018.-С.384

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

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.13 Биохимия человека» для обучающихся тренерского факультета 2–3 курса. (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова.
Сроки изучения дисциплины: 4–5 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю): «Общие закономерности обмена веществ», «Ферменты», «Витамины», «Биоэнергетика», в зависимости от выбора преподавателя. | | 5 |
| 2 | Тестирование по разделу «Обмен углеводов». | | 5 |
| 3 | Выступление на семинаре«Обмен липидов». | | 5 |
| 4 | Тестирование по разделу «Обмен белков и нуклеиновых кислот». | | 5 |
| 5 | Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения». | | 5 |
| 6 | Выступление на семинаре «Энергетика мышечной деятельности». | | 5 |
| 7 | Написание реферата по теме ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности». | | 15 |
| 8 | Презентация по теме «Название» по выбору». | | 15 |
| 9 | Выступление на семинаре «Название» по выбору. | | 5 |
| 10 | Написание реферата по теме «Название» по выбору. | | 10 |
| 11 | Посещение занятий. | | 10 |
| | **Дифференцированный зачет** | | **15** |
| | **Итого** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю), пропущенному студентом. | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия. | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Подготовка доклада «Углеводы. Обмен углеводов», пропущенному студентом. | 5 |
| 4 | Дополнительное тестирование по теме «Липиды. Использование жиров в качестве источника энергии». | 5 |
| 5 | Написание реферата по теме «Синтез белка. Биологическая роль белков». | 15 |
| 6 | Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности». | 5 |
| 7 | Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности». | 10 |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.13 Биохимия человека»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024г.

Москва – 2022г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4–5 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** вооружить будущих специалистов по направлению 49.03.04 «Спорт» знаниями химических основ процессов жизнедеятельности, особенностей протекания биохимических процессов во время и после занятий физической культурой и спортом. Изучение биохимии человека способствует формированию у студентов правильного понимания причин тех изменений в организме человека, которые наблюдаются в результате систематических занятий физическими упражнениями и спортом, позволяет использовать полученные знания при планировании занятий физическими упражнениями, направленными на повышение работоспособности и совершенствование физических качеств человека. Дисциплина «Биохимия человека» по направлению 49.04.03 «Спорт» 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | |
| | Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека. | 4 | | | | | |
| 1 | Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 2 | Витамины. Биокатализ, гормоны. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 3 | Биоэнергетика. | 4 | 1 | | 6 | | |
| 4 | Углеводы. Обмен углеводов. | 4 | 0,5 | 1 | 6 | | |
| 5 | Липиды. Обмен липидов. | 4 | 0,5 | | 4 | | |
| 6 | Белки. Обмен белков. | 4 | 0,5 | 0,5 | 6 | | |
| 7 | Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот. | 4 | 0,5 | | 6 | | |
| 8 | Обмен воды и минеральных соединений. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| | Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности. | 4 | | | | | |
| 1 | Биохимия мышц и мышечного сокращения. | 4 | | 0,5 | 6 | | |
| 2 | Энергетическое обеспечение | 4 | | 0,5 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | мышечной деятельности. | | | | | | |
| 3 | Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| 4 | Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы. | 4 | | 0,5 | 4 | | |
| 5 | Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки. | 5 | | 1 | 8 | | |
| 6 | Биохимические основы силы, быстроты и выносливости. | 5 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста. | 5 | | 1 | 8 | | |
| 8 | Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. | 5 | | 1 | 8 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **8** | **96** | | **Дифф. зачёт** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра** биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.

Форма обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**

Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук, профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова РУС ГЦОЛИФК;

Никулина Ирина Александровна - старший преподаватель кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РУС ГЦОЛИФК

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля)» Б1.0.14 Спортивная биоэнергетика» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры и спорта является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений. Дисциплина «Б1.0.14 Спортивная биоэнергетика» реализуется на русском языке.

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

Курс «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных и спортивных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является обязательной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений. На заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания дисциплина «Спортивная биоэнергетика» позволяет освоить практические занятия и подготовиться к выполнению выпускной квалификационной работы студента.

В результате освоения курса студент должен: знать биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека и способствующие повышению эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов, методики контроля и оценки физического развития, подготовленности и психического состояния спортсменов

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1*** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста** | *6,7* |

| | |
|---|---|
| *ОПК-1.1* | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта |
| ***ОПК-12*** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** |
| *ОПК-12.1* | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся |
| *ОПК-12.2* | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика | 6 | **0,5** | | **10** | | |
| **2** | Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). | | **0,5** | | **10** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Адениловая система и ее роль в организме | | | | | | |
| **3** | Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма | | **0,5** | **1** | **12** | | |
| **4** | Анаэробные пути энергообеспечения организма | | **0,5** | **1** | **12** | | |
| **5** | Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости | | | **1** | **12** | | |
| **6** | Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения | | | **1** | **10** | | |
| **7** | Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности | 7 | | **1** | **6** | | |
| **8** | Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения | | | **1** | **6** | | |
| **9** | Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения | | | **1** | **6** | | |
| **10** | Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом | | | **1** | **5** | | |
| | **Итого часов: 108** | | **2** | **8** | **89** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

### Перечень вопросов к экзамену.

1.Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.

2.Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.

3.Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.

4.Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.

5.Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.

6.Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.

7.Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

8.Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

9.Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

10.Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

11.Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

12.Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

13.Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.

14.Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

15.Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

16.Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

17.Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенций и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

18.Факторы потенций и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

19.Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

20.Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

21.Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

22.Биоэнергетические компоненты выносливости.

23.Тесты и критерии для оценки выносливости.

24.Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

25.Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

26.Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.

27.Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.

28.Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

29.Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.

30.Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.

31.Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

32.Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.

33.Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.

34.Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.

35.Мониторинг отставленного эффекта тренировки.

36.Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

***а)Основная литература:***

1.Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта. - М.: Советский спорт, 2011, 159 с.

2.Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.

3.Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

***б) Дополнительная литература:***

1.Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91

2.Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев: Наукова думка, 1991

3.Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.

4.Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.

5.Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6.Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. –М: Медицина, 2003, 94 с.

7.Черемисинов В.Н. Биохимия человека/ учебное пособие– М.: ТВТ Дивизион, 2018. – С. 368.

***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:***

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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.**

Освоение дисциплины «Спортивная биоэнергетика» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика для обучающихся тренерского факультета 3-4 курса-заочная форма обучения, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная формы обучения)**

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова_.
Сроки изучения дисциплины: 6 и 7 семестры - заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу (модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.* | | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения* | | *5* |
| *3* | *Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения* | | *5* |
| *4* | *Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения* | | *5* |
| *5* | *Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта* | | *10* |
| *6* | *Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления* | | *5* |
| *7* | *Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения* | | *10* |
| *8* | *Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»* | | *10* |
| *9* | *Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности* | | *5* |
| *10* | *Посещение занятий* | | *10* |
| | | | |
| | ***экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта* | *5* |

| | | |
|---|---|---|
| *5* | *Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля* | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра** биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.14 «Спортивная биоэнергетика»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *6, 7 семестры – заочная форма обучения.*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.0.14 Спортивная биоэнергетика» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры и спорта является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **6** |
| ***ОПК-1*** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста** | *6,7* |
| *ОПК-1.1* | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | |
| ***ОПК-12*** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** | |

| | | |
|---|---|---|
| *ОПК-12.1* | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| *ОПК-12.2* | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:
## заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика | 6 | **0,5** | | **10** | | |
| **2** | Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме | | **0,5** | | **10** | | |
| **3** | Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма | | **0,5** | **1** | **12** | | |
| **4** | Анаэробные пути энергообеспечения организма | | **0,5** | **1** | **12** | | |
| **5** | Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости | | | **1** | **12** | | |
| **6** | Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения | | | **1** | **10** | | |
| **7** | Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности | 7 | | **1** | **6** | | |
| **8** | Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения | | | **1** | **6** | | |
| **9** | Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения | | | **1** | **6** | | |
| **10** | Биоэнергетические основы | | | **1** | **5** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рационального питания<br>и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом | | | | | | |
| | **Итого часов: 108** | | **2** | **8** | **89** | **9** | **Экзамен** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# Б1.О.15 «Основы медицинских знаний и спортивная медицина»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Беличенко Олег Игоревич – доктор медицинских наук, профессор, профессор кафедры спортивной медицины;
Смоленский Андрей Вадимович - доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой спортивной медицины.

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с основами первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях и комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана Б1.О.15 для набора 2022 года по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Предлагаемая программа обязательной части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования. Изучение данной дисциплины логически связано с такими дисциплинами как анатомия человека, физиология человека, основы спортивной нутрициологии, основы антидопингового обеспечения. Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-10*** | ***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма*** | *8,9* |
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи | *8,9* |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь | *8,9* |

**4.Структура и содержание дисциплины**

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

**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**. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте | 8 | **2** | | **4** | | |
| 2 | **Раздел 2**. Основы общей патологии. | | **2** | | | | |
| 3 | *Тема 1*. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов | | | | **6** | | |
| 4 | *Тема 2*. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики | | | | **6** | | |
| 5 | *Тема 3*. Биоритмология | | | | **6** | | |
| 6 | **Раздел 3**. Методы обследования спортсменов | | | | | | |
| 7 | *Тема 1*. Исследование физического развития и телосложения спортсменов | | | **2** | **6** | | |
| 8 | *Тема 2*. Исследование ЧСС и АД | | | **2** | **6** | | |
| 9 | *Тема 3*. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД | | | | **6** | | |
| 10 | *Тема 4*. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы) | | | **2** | **8** | | |
| 11 | **Раздел 4**. Состояние висцеральных систем организма спортсмена | | | | | | |
| 12 | *Тема 1*. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение | | | | **6** | | |
| 13 | *Тема 2*. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы | | | | **8** | | |
| | ***8 семестр*** | | **4** | **6** | **62** | | |
| 14 | **Раздел 5**. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины | *9* | | **2** | | | |
| 15 | **Раздел 6**. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь | | | | **1** | | |
| 16 | *Тема 1*. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов | | | | **2** | | |
| 17 | *Тема 2*. Черепно-мозговая травма | | | | **2** | | |
| 18 | *Тема 3*. Основы реанимации (оживление) | | | | **2** | | |
| 19 | *Тема 4*. Кровотечение. Острая кровопотеря | | | | **2** | | |
| 20 | *Тема 6*. Основы десмургии (повязки) | | | **2** | | | |
| 21 | **Раздел 7**. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов | | | | | | |
| 22 | *Тема 1*. Особенности врачебно-педагогических | | | | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | наблюдений в детско-юношеском спорте | | | | | | |
| 23 | *Тема 2*. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками | | | | **2** | | |
| 24 | **Раздел 8**. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов | | | | **2** | | |
| 25 | *Тема 1*. Питание в спорте | | | | **2** | | |
| 26 | *Тема 2*. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности | | | | **2** | | |
| 27 | *Тема 3*. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине | | | | **2** | | |
| 28 | *Тема 4*. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике | | | | **2** | | |
| | *9 семестр* | | | **4** | **23** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **10** | **85** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

*Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.*

1)Дать определение здоровье

2)Охарактеризуйте физическое и духовное здоровье человека.

3)Какие факторы оказывают влияние на благополучие и здоровье человека?

4)Какие факторы, неблагоприятно влияют на состояние здоровья человека:

5) Опишите основные составляющие здорового образа жизни:

6)Опишите факторы риска развития неинфекционных заболеваний:

7)Что такое первичная профилактика

8). При каких заболеваниях физическая активность является эффективным методом первичной профилактики.

9)В чем отличие индивидуальной профилактики от популяционной:

10)Дать определение понятию «качество жизни»

11. Какие задачи ставятся при проведении врачебно-педагогических наблюдений?

12. В чем заключаются принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?

13. Что такое этапный контроль?

14. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?

15. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?

16. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?

17. Что такое иммунитет?

18. Какие аллергические заболевания встречаются у спортсменов?

19.Что такое наследственные болезни человека?

20. Какие факторы увеличивают риск возникновения заболеваний у спортсменов?

21. Какие типы нарушения осанки встречаются у человека?

22. Какие инструментальные методы применяются при исследовании функции легких у спортсменов?

23. Что является показаниями к суточному мониторированию ЭКГ у спортсменов?

23. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?

25. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?

26. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?

27. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?

28. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?

29.. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?

30. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?

31. Что такое астма физического напряжения?

32. Каковы методы исследования пищеварительной системы?

33. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?

34. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?

35. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?

36. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?

37. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?

38. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?

39. Какие методы исследования состояния здоровья применимы к юным спортсменам?

40. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?

41. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?

42. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?

43. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

***Вопросы, выносимые на экзамен***

1.Цели и задачи спортивной медицины.

2.Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.

3.Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.

4.Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.

5.Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.

6.Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.

7.Понятие об этиологии и патогенезе болезней.

8.Частые причины перехода острых болезней в хронические.

9.Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.

10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.

11. Понятие о гипертрофическом процессе, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.

12. Современное представление об иммунитете.

13. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.

14. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.

15. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.

16. Методы исследования и оценки физического развития.

17. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.

18. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.

19. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.

20. Инструментальные методы исследования ЦНС.

21. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.

22. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.

23. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.

24. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.

25. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.

26. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).

27. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.

28. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).

29. Понятие о «спортивном» сердце. Механизмы развития «спортивного» сердца.

30. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели эхокардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.

31. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.

32. Тоногенная дилатация, физиологическая гипертрофия миокарда и производительность «спортивного» сердца.

33. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

34. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в

покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.

35. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.

36. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии. фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.

37. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).

38. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.

39. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.

40. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.

41. Особенности состава крови у спортсменов.

42. Влияние физической нагрузки на состав крови.

43. Понятие о миогенном лейкоцитозе.

44. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.

45. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.

46. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.

47. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни,

48. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.

49. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритма сердечных сокращений.

50. Понятие о тонзило-кардиальном синдроме.

51. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.

52. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.

53. Общее представление о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.

54. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.

55. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов.

56. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.

57. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.

58. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.

59. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.

60. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.

61. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).

62. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.

63. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.

64. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения.

65. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.

66. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.

67. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.

68. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

69. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова.

70. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.

71. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.

72. Тест $PWC_{170}$ – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины $PWC_{170}$ у спортсменов различной специализации.

73. Тест $PWC_{170}$ со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).

74. Тест $PWC_{AF}$ – методика проведения, оценка результатов.

75. Тест $PWC_{130}$ – методика проведения, оценка результатов.

76. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.

77. Часто используемые непрямые методы определения МПК, их преимущества и недостатки.

78. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.

79. Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях.

80. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.

81. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

82. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.

83. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста.

84. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культуры для взрослого населения разного возраста.

85. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.

86. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст.

87. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин.

88. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.

89. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.

90. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.

91. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.

92. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.

93. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.

94. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.

95. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

96. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных географических условиях.

97. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.

98. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.

99. Функциональные тесты для самоконтроля.

100. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.

101. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.

102. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.

103. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.

104. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.

105. Способы остановки различных видов кровотечения.

106. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.

107. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.

108. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.

109. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.

110. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.

111. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.

112. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.

113. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.

114. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная

помощь.

115. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.

116. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.

117. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.

118. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.

119. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.

120. Наиболее характерные причины перехода острых заболеваний в хронические. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.

121. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.

122. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.

123. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.

124. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.

125. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.

126. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, доврачебная неотложная помощь.

127. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.

128. Общее представление о травматическом шоке как о состоянии, угрожающем жизни спортсмена; основные признаки, неотложная помощь.

129. Понятие о состояниях грогги, нокдауна, нокаута; доврачебная помощь, меры профилактики.

130. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.

131. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.

132. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.

133. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика поведения реанимационных мероприятий.

134. Роль медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.

135. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.

136. Физические средства, их влияние на организм человека.

137. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.

138. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм спортсмена.

139. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.

140. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.

141. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.

142. Показания к применению фармакологических средств у спортсменов. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсмена.

143. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.

144. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.

145. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.

146.Охарактеризуйте физическое и духовное здоровье человека.

147.Какие факторы оказывают влияние на благополучие и здоровье человека?

148.Какие факторы, неблагоприятно влияют на состояние здоровья человека:

149. Опишите основные составляющие здорового образа жизни:

150.Опишите факторы риска развития неинфекционных заболеваний:

151.Что такое первичная профилактика

152.. При каких заболеваниях физическая активность является эффективным методом первичной профилактики.

153.В чем отличие индивидуальной профилактики от популяционной:

154.Дать определение понятию «качество жизни»

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

***а)Основная литература:***

1. Золичева С.Ю. Врачебный контроль: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» / С.Ю.Золичева, О.И.Беличенко, А.В.Тарасов, А.В.Смоленский – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – 102 с.

2. Курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с.: ил.

3. Спортивная медицина: нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с.: табл., схемы.

4. Ромашин О.В. Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины: учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.

5.Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры»: рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. – 319 с.: табл.

6. Спортивная медицина: учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. А.В. Смоленского, О.И. Беличенко]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

***б) Дополнительная литература:***

1. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с.: ил.

2. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015 – 76 с.

3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия: моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с.: ил.

4. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов: [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.

5. Краткий курс лекций по спортивной медицине: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с.: ил.

6. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.

7. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с.: ил.

8. Макарова Г.А. Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.

9. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.

10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

11. Орлов В.Н. ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.

12. Смоленский А.В. История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.

13. Смоленский А.В. Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с.: ил.

14. Сонькин В.Д. Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

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

✓http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «***Основы медицинских знаний и спортивная медицина» ***для обучающихся тренерского факультета 4,5 курсов заочной форм обучения, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная формы обучения)**

### I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина
Сроки изучения дисциплины: *8, 9 семестры заочной форм обучения*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

***Заочная форма обучения***

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа № 1* по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности» | *10* |
| *2* | *Презентация* по теме « *Качество жизни населения»* | *7* |
| *3* | *Презентация* по теме «Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке» | *7* |
| *4* | *Презентация* по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена» | *7* |
| *5* | *Презентация* по теме «Методы обследования спортсменов» | *7* |
| *6* | *Реферат* по разделу «Лабораторные методы исследования спортсменов» | *5* |
| *7* | *Контрольная работа № 2* по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь» | *10* |
| *8* | *Презентация* по теме «Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов» | *7* |
| *9* | *Посещение занятий* | *10* |
| *10* | ***Экзамен*** | ***30*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по теме пропущенного занятия | *5* |
| *2* | Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия | *10* |
| *3* | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | *5* |
| *4* | Написание реферата по теме пропущенного занятия | *15* |
| *5* | Презентация по теме пропущенного занятия | *10* |

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из

списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом,**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.15 «ОСНОВЫ МЕДИЦИНСКИХ ЗНАНИЙ И СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *8, 9 семестры заочной форм обучения*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» является: ознакомление обучающихся с основами первой доврачебной помощи при угрожающих жизни состояниях и комплексом общих и специальных медицинских знаний и обучение практическим навыкам, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-10*** | ***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма*** | *8,9* |
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи | *8,9* |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь | *8,9* |

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**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**. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте | | **2** | | **4** | | |
| 2 | **Раздел 2**. Основы общей патологии. | | **2** | | | | |
| 3 | *Тема 1*. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов | | | | **6** | | |
| 4 | *Тема 2*. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики | | | | **6** | | |
| 5 | *Тема 3*. Биоритмология | | | | **6** | | |
| 6 | **Раздел 3**. Методы обследования спортсменов | 8 | | | | | |
| 7 | *Тема 1*. Исследование физического развития и телосложения спортсменов | | | **2** | **6** | | |
| 8 | *Тема 2*. Исследование ЧСС и АД | | | **2** | **6** | | |
| 9 | *Тема 3*. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД | | | | **6** | | |
| 10 | *Тема 4*. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы) | | | **2** | **8** | | |
| 11 | **Раздел 4**. Состояние висцеральных систем организма спортсмена | | | | | | |
| 12 | *Тема 1*. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение | | | | **6** | | |
| 13 | *Тема 2*. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы | | | | **8** | | |
| | ***8 семестр*** | | **4** | **6** | **62** | | |
| 14 | **Раздел 5**. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины | | | **2** | | | |
| 15 | **Раздел 6**. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь | | | | **1** | | |
| 16 | *Тема 1*. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов | | | | **2** | | |
| 17 | *Тема 2*. Черепно-мозговая травма | | | | **2** | | |
| 18 | *Тема 3*. Основы реанимации (оживление) | | | | **2** | | |
| 19 | *Тема 4*. Кровотечение. Острая кровопотеря | | | | **2** | | |
| 20 | *Тема 6*. Основы десмургии (повязки) | *9* | | **2** | | | |
| 21 | **Раздел 7**. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов | | | | | | |
| 22 | *Тема 1*. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте | | | | **2** | | |
| 23 | *Тема 2*. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками | | | | **2** | | |
| 24 | **Раздел 8**. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения | | | | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | работоспособности спортсменов | | | | | | |
| 25 | *Тема 1*. Питание в спорте | | | | **2** | | |
| 26 | *Тема 2*. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности | | | | **2** | | |
| 27 | *Тема 3*. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине | | | | **2** | | |
| 28 | *Тема 4*. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике | | | | **2** | | |
| | *9 семестр* | | | **4** | **23** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **10** | **85** | **9** | **Экзамен** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# Б1.О.16. «МАССАЖ»

Направление подготовки: 49.03.04. «Спорт»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Бахарева Антонина Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М.Саркизова-Серазини.

1. **Цель освоения дисциплины «Б1.0.16. Массаж» является:** освоения

студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности. Дисциплина «Б1.0.16. Массаж» реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Массаж» относится к обязательной части блока Б1. дисциплины (модули) учебного плана для набора 2023 года по направлению подготовки 49.03.04 Спорт. Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физиотерапией и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Дифференцированный зачет включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-10** | **Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.** | **8-9** |
| **ОПК-10.1** | **Знает** правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | 8-9 |
| **ОПК-10.2** | **Умеет** обеспечить технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | 8-9 |

4.**Структура и содержание дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

**заочная форма обучения**

| **№** | **Раздел дисциплины** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | **8** | **2** | | **28** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 1.1. История развития массажа | | 2 | | 4 | | |
| 3 | 1.2.Анатомо-физиологическое обоснование массажа | | | | 4 | | |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа | | | | 4 | | |
| 5 | 1.4. Средства массажа | | | | 4 | | |
| 6 | 1.5. Формы массажа | | | | 4 | | |
| 7 | 1.6. Системы массажа | | | | 4 | | |
| 8 | 1.7. Виды массажа | | | | 4 | | |
| **9** | **II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | | | **4** | **32** | | |
| 10 | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания | | | 1 | 6 | | |
| 11 | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания | | | 1 | 6 | | |
| 12 | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания | | | 1 | 6 | | |
| 13 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов | | | 1 | 4 | | |
| 14 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания | | | | 6 | | |
| 15 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения | | | | 2 | | |
| 16 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов | | | | 2 | | |
| **17** | **III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения** | | | **4** | **16** | | |
| **18** | **3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа** | | | 1 | 4 | | |
| **19** | **3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.** | | | 1 | 6 | | |
| 20 | − особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | | | 1 | 2 | | |
| 21 | − особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | | | 1 | 2 | | |
| 22 | − особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | | | | 2 | | |
| **23** | **IV. Частные методики и общий спортивный массаж.** | **9** | | | **16** | | |
| 24 | **4.1. Виды спортивного массажа:** классификация тренировочного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |
| 25 | **4.2. Виды спортивного массажа:** классификация предварительного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |
| 26 | **4.3. Виды спортивного массажа:** классификация восстановительного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |
| 27 | **4.4. Виды спортивного массажа:** массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | | | | 4 | | |
| **28** | **V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта** | | | | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **29** | **VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | | | | **2** | | |
| **30** | **VII. Самомассаж** | | | | **2** | | |
| **31** | **Дифференцированный зачет** | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **98** | | |

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

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

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

**Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.**

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
4. Роль массажа в массовой физической культуре.
5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.
6. Определение массажа.
7. Массаж как наука.
8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.
10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.
11. Методы массажа, которые применяются на коже.
12. Влияние массажа на ЦНС.
13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.
14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.
15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.
17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.
18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.
19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.
20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.
21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов. Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.
22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.
23. Роль метода движение в сочетании с другими методами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа.

24. Влияние массажа на спортивное мастерство.

25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.

27. Влияние массажа на лимфатическую систему.

28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

29. Влияние массажа на кровяное давление.

30. Влияние массажа на работоспособность.

31. Влияние массажа на работу сердца.

32. Влияние массажа на мочеотделение.

33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.

34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.

35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.

36. Влияние массажа на функцию дыхания.

37. Методы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.

38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

39. Правила работы массажиста.

40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.

41. Показания и противопоказания к массажу.

42. Смазывающие вещества и их применение.

43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.

44. Средства массажа.

45. Формы массажа и их характеристика.

46. Правила выполнения массажа.

47. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.

48. Виды методов ручного классического массажа.

49. Обозначение терминов «метод поглаживание» и «метод выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

50. Рефлекторное воздействие на организм метода разминания. Циклы движения руки при проведении методов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

51. Воздействие на ткани сотрясающих методов и рефлекторное влияние на организм.

52. Физиологическое влияние на организм метода растирание. Механическое воздействие приема растирание.

53. Значение метода растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с методом растирание.

54. Физиологическое влияние на организм метода движение. Сочетание метода движение с другими приемами массажа. Влияние метода движение на нервно-мышечную систему. Влияние метода движение на развитие гибкости.

55. Правила выполнения метода движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

56. Понятие об «ударных методах» и особенности применения на участках тела.

57. Понятие о парном массаже и методика проведения.

58. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.

59. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

60. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.

61. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.

62. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

63. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

64. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.

65. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

66. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

67. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.

68. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

69. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

70. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

71. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

72.Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

73. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу.**

1. Возникновение и развитие классического массажа.

2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.

3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.

4. Понятие «физиологический механизм массажа».

5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.

6. Методы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

7. Влияние массажа на ЦНС.

8. Метод выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

9. Метод разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.

12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.

13. Метод растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов. Сочетание метода растирание с другими методами массажа.

14. Влияние метода движение на нервно-мышечную систему.

15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые методы.

16.Значение метода растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с методом растирание.

17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

18. Роль метода движение. Сочетание метода с другими методами массажа. Последовательность применяемых методов массажа. Влияние метода движение на развитие гибкости.

19. Правила выполнения метода движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

20. Сотрясающие методы. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

21. Ударные методы. Физиологическое воздействие на организм. Виды методов.

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.

24. Влияние массажа на кровяное давление.

25. Влияние массажа на работу сердца.

26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.

27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

28. Влияние массажа на функцию дыхания.

29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

32. Показания и противопоказания к массажу.

33. Средства массажа. Классификация аппаратного массажа.

34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.

35. Виды методов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.

36. Физиологическое воздействие массажных методов на организм.

37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.

41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.

44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.

46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

**Решение ситуационных задач**

- ***Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа.*** Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- ***Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта.*** Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- ***Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа.*** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

- ***Составление частных методик массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.*** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (заболевание или травма опорно-двигательного аппарата, возраст, пол, функциональное состояние человека) и дает задание по разработке методики массажа. Студенты выполняют данное задание в виде

самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

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

***а) Основная литература:***

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 3-е изд. стер. М.; 2013.

***б) Дополнительная литература:***

1. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография /А.А. Бирюков – М.: Физическая культура, 2008. – 304с.

2. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит: монография /А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2006. – 240с.

3. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 2-е изд. стер. М.; 2008.

4. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил.

5. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД.

6. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте: учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с.

7. Фокин В.Н. Полный курс массажа: учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Гранд-фаир, 2002. - 508 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».

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Освоение дисциплины «Массаж» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование, кушетки.

***Набор демонстрационного оборудования**:* ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «Массаж» *для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки* 49.03.04 «Спорт»,** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. З***аочная форма обучения.***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
Сроки изучения дисциплины: 8-9 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Опрос по теоретическому материалу № 1:*<br>*- история развития массажа;*<br>*- анатомо-физиологическое обоснование массажа;*<br>*- определение, показания и противопоказания к массажу;*<br>*- гигиенические требования к массажу*<br>*- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.* | | *7* |
| *2* | *Мини-зачет по практическим навыкам №1:*<br>*- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.* | | *9* |
| *3* | *Мини-зачет по практическим навыкам № 2:*<br>*- техника и методика выполнения приемов классического массажа.* | | *9* |
| *4* | *Опрос по теоретическому материалу № 2:*<br>*- формы и технология проведения сеансов массажа;*<br>*- виды массажа и их классификация;*<br>*- классификация гигиенического массажа;*<br>*- классификация лечебного массажа;*<br>*- классификация косметического массажа;*<br>*- системы массажа.* | | *7* |
| *5* | *Мини-зачет по практическим навыкам №3:*<br>*- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.* | | *9* |
| *6* | *Опрос по теоретическому материалу № 3:*<br>*- классификация спортивного массаж;*<br>*- классификация тренировочного массажа;*<br>*- классификация предварительного массажа;*<br>*- классификация восстановительного массажа;*<br>*- массаж при спортивных травмах и повреждениях, связанных со спортом;*<br>*- самомассаж.* | | *9* |
| *7* | *Ситуационные задачи* | | *6* |
| | *Посещение занятий* | | ***24*** |
| | ***Дифференцированный зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий* | *15* |
| *2* | *Тестирование по пропущенным темам* | *15* |
| *3* | *Написание реферата по темам пропущенных занятий* | *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 или дифференцированным зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**кафедра физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.16. «МАССАЖ»

Направление подготовки: 49.03.04. «Спорт»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины:** составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

2. **Семестры освоения дисциплины:** 8-9 семестр заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Б1.0.16. Массаж» является:** освоения студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности. Дисциплина «Б1.0.16. Массаж» 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-10** | **Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.** | **8-9** |
| **ОПК-10.1** | **Знает** правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | 8-9 |
| **ОПК-10.2** | **Умеет** обеспечить технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | 8-9 |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Заочная форма обучения

| **№** | **Раздел дисциплины** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | **Форма промежуточной** |
|---|---|---|---|---|

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | | **2** | | **28** | | |
| 2 | 1.1. История развития массажа | | 2 | | 4 | | |
| 3 | 1.2.Анатомо-физиологическое обоснование массажа | | | | 4 | | |
| 4 | 1.3. Гигиенические основы массажа | | | | 4 | | |
| 5 | 1.4. Средства массажа | | | | 4 | | |
| 6 | 1.5. Формы массажа | | | | 4 | | |
| 7 | 1.6. Системы массажа | | | | 4 | | |
| 8 | 1.7. Виды массажа | | | | 4 | | |
| **9** | **II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | | | **4** | **32** | | |
| 10 | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания | **8** | | 1 | 6 | | |
| 11 | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания | | | 1 | 6 | | |
| 12 | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания | | | 1 | 6 | | |
| 13 | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов | | | 1 | 4 | | |
| 14 | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания | | | | 6 | | |
| 15 | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения | | | | 2 | | |
| 16 | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов | | | | 2 | | |
| **17** | **III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения** | | | **4** | **16** | | |
| **18** | **3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа** | | | 1 | 4 | | |
| **19** | **3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.** | | | 1 | 6 | | |
| 20 | − особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | | | 1 | 2 | | |
| 21 | − особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | | | 1 | 2 | | |
| 22 | − особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | **9** | | | 2 | | |
| **23** | **IV. Частные методики и общий спортивный массаж.** | | | | **16** | | |
| 24 | **4.1. Виды спортивного массажа:** классификация тренировочного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |
| 25 | **4.2. Виды спортивного массажа:** классификация предварительного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 26 | **4.3. Виды спортивного массажа:** классификация восстановительного массажа и методика его проведения | | | | 4 | | |
| 27 | **4.4. Виды спортивного массажа:** массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | | | | 4 | | |
| **28** | **V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта** | | | | **2** | | |
| **29** | **VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | | | | **2** | | |
| **30** | **VII. Самомассаж** | | | | **2** | | |
| **31** | **Дифференцированный зачет** | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **98** | | |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Григорьева Ольга Валентиновна – доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»_____

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

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

Программа читается на русском языке.

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

«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в структуре ООП (ОПОП относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.17 учебного плана для направления подготовки 49.03.04 Спорт.

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04«Спорт»,

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» относится к дисциплинам обязательной части.

Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности — это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека.

На основании этого разрабатываются мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также роли гигиены в системе профессионального образования.

В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в области

гигиены в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: Безопасность жизнедеятельности, Анатомия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Основы медицинских знаний и спортивная медицина.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-7** | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-7.1. | Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |
| ОПК-7.2. | Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |
| ОПК-7.3. | Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |
| **ОПК-10** | **Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.** | |
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении | 6, 7 |

| | | |
|---|---|---|
| | тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | 6, 7 |
| ОПК-10.3. | Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований. | 6, 7 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры. | 6, 7 | 2 | - | - | | |
| 2 | Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 3 | Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 4 | Разрушители здоровья. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 5 | Генетические детерминанты здоровья и болезни. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 6 | Болезни цивилизации. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 7 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | 6, 7 | - | 2 | - | | |
| 8 | Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 9 | Закаливание и здоровье. | 6, 7 | - | 2 | 4 | | |
| 10 | Рациональное питание и нетрадиционные системы питания. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 11 | Оптимальный двигательный режим. | 6, 7 | - | 2 | 4 | | |
| 12 | Технологии оздоровительной физической культуры. | 6, 7 | - | - | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Психогигиена. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 14 | Гигиена воздушной и водной среды. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 15 | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. | 6, 7 | - | 2 | 2 | | |
| 16 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 17 | Гигиена одежды, обуви и снаряжения. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 18 | Современные оздоровительные системы. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **62** | | **Зачёт** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету:

1.Цели и задачи гигиены физической культуры.

2.Здоровье и факторы его определяющие.

3.Комплексная характеристика состояния здоровья населения.

4.Основные понятия о заболеваемости населения.

5.Индивидуальное здоровье.

6.Общественное здоровье.

7.Основные понятия об уровнях здоровья.

8.Заболеваемость населения.

9.Общебиологическая сущность болезней.

10.Генетические факторы здоровья и болезни.

11.Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.

12.Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.

13.Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.

14.Влияние на здоровье климатогеографических факторов.

15.Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.

16.Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.

17.Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.

18.Меры борьбы с радиационными загрязнениями.

19.Болезни цивилизации.

20.Профилактика болезней цивилизации.

21.Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.

22.Основные составляющие здорового образа жизни.

23.Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.

24.Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.

25.Рациональный суточный режим.

26.Правила ухода за телом.

27.Влияние биологических факторов внешней среды.

28.Основные понятия об инфекционных заболеваниях.

29.Основные звенья эпидемиологического процесса.

30.Источники инфекций.

31.Пути распространения инфекций.

32.Различные виды иммунитета.

33.Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.

34.Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.

35.Методика закаливания воздухом.

36.Методика применения закаливающих водных процедур.

37.Методика закаливания солнечной радиацией.

38.Методика применения сильнодействующих водных процедур (растирание снегом, зимние купания).

39.Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.

40.Значение рационального питания.

41.Система сбалансированного питания.

42.Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.

43.Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

44.Система низкокалорийного питания.

45.Система раздельного питания.

46.Система вегетарианского питания.

47.Методические подходы к голоданию.

48.Оптимальный двигательный режим.

49.Комплексное воздействие физических упражнений на организм.

50.Методика выполнения физических упражнений вовремя и после работы.

51.Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.

52.Основные положения занятий оздоровительным бегом.

53.Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.

54.Психоэмоциональное напряжение и здоровье.

55.Влияние положительных и отрицательных эмоций.

56.Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.

57.Методика саморегуляций эмоциями.

58.Основные условия гармонии семейной жизни.

59.Профилактика нарушений в сексуальной сфере.

60.Отрицательное влияние абортов.

61.Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.

62.Педагогические средства восстановления.

63.Гигиенические средства восстановления.

64.Медико-биологические средства восстановления.

65.Психологические средства восстановления.

66.Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.

67.Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.

68.Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

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

*а)Основная литература:*

1.Полиевский С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.

2.Полиевский С.А. Спортивная диетология: учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.

*б)Дополнительная литература:*

1.Асанова Н.В. Самооценка здоровья и ее взаимосвязь с базовыми жизненными ценностями в разных возрастных группах / Н.В. Асанова, О.М. Разумникова // Валеология. - 2013. - N 2. - С. 33-38.

2.Баканова А.Ф. Формирование здорового образа жизнедеятельности и проблема индивидуализации физической подготовленности студенческой молодежи/ Баканова А.Ф. // Физическое воспитание студентов. - 2012. - N 1. - С. 8-12.

3.Батоцыренова Т.Е. Отношение студентов к здоровому стилю жизни / Т.Е. Батоцыренова, М.Е. Дмитриева, Ю.А. Миронова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2015. - N 6. - С. 23.

4.Верхорубова О.В. О здоровье как о ценности в образовании / О.В. Верхорубова // Физическая культура в школе. - 2016. - N 4. - С. 9-13.

5.Власова И.А. Качество и количество физического здоровья населения / И.А. Власова, Г.И. Губин, В.А. Епифанов // Лечу. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - N 2. - С. 43-47

6.Горелов А.А. О зависимости соматического здоровья студентов от величины их двигательной активности / А.А. Горелов, О.Г. Румба // Вестн. спортив. науки. - 2013. - N 2. - С. 36-39.

7.К вопросу оценки запыленности воздуха крытых спортивных сооружений / Полиевский С.А. [и др.] // 2 Международный научный симпозиум "Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики", 24-25 апр. 2014 г.: сб. ст. / [под ред. В.С. Макеевой]; Гос. ун-т - учеб. -науч. произв. комплекс, г. Орел, Россия [и др.]. - Орел, 2014. - Т. 2. - С. 300-306.

8.Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие: утв. Эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

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

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

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

3.http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 3-4 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.
Сроки изучения дисциплины: 6, 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выступление на семинаре «Факторы, обеспечивающие здоровье». | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре «Болезни цивилизации». | 5 |
| 3 | Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье». | 5 |
| 4 | Выступление на семинаре «Разрушители здоровья». | 5 |
| 5 | Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы». | 5 |
| 6 | Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания». | 10 |
| 7 | Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма». | 10 |
| 8 | Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры». | 15 |
| 9 | Презентация по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие». | 10 |
| 10 | Посещение занятий. | 10 |
| | **Зачёт** | **20** |
| | **Итого** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выступление на семинаре «Гигиена физической культуры». | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре «Гигиена физической культуры». | 5 |
| 3 | Выступление на семинаре «Здоровье в системе общечеловеческих ценностей». | 5 |
| 4 | Подготовка доклада «Болезни цивилизации», пропущенному студентом. | 5 |
| 5 | Дополнительное тестирование по теме «Разрушители здоровья». | 5 |
| 6 | Написание реферата по теме «Здоровый образ жизни и его составляющие». | 15 |
| 7 | Презентация по теме «Закаливание и здоровье». | 10 |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачётом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.17 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6–7 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

Программа читается 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-7** | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-7.1. | Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |
| ОПК-7.2. | Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |
| ОПК-7.3. | Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 6, 7 |

| ОПК-10 | **Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.** | |
|---|---|---|
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | 6, 7 |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | 6, 7 |
| ОПК-10.3. | Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований. | 6, 7 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры. | 6, 7 | 2 | - | - | | |
| 2 | Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 3 | Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 4 | Разрушители здоровья. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 5 | Генетические детерминанты здоровья и болезни. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 6 | Болезни цивилизации. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 7 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | 6, 7 | - | 2 | - | | |
| 8 | Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 9 | Закаливание и здоровье. | 6, 7 | - | 2 | 4 | | |
| 10 | Рациональное питание и нетрадиционные системы питания. | 6, 7 | - | - | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Оптимальный двигательный режим. | 6, 7 | - | 2 | 4 | | |
| 12 | Технологии оздоровительной физической культуры. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 13 | Психогигиена. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 14 | Гигиена воздушной и водной среды. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 15 | Гигиенические требования к местам занятий физической культурой. | 6, 7 | - | 2 | 2 | | |
| 16 | Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 17 | Гигиена одежды, обуви и снаряжения. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| 18 | Современные оздоровительные системы. | 6, 7 | - | - | 4 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **62** | | **Зачёт** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра педагогики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Маркина Татьяна Анатольевна – к.п.н, профессор кафедры педагогики ФГБОУ ВО «РУС(ГЦОЛИФК)»_____
Спицына Ирина Алексеевна - старший преподаватель кафедры педагогики ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»_____

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Педагогика физической культуры и спорта» является:

–формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта;

–вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно-воспитательного процесса;

–формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе;

–создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура"», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Дисциплина логически и содержательно взаимосвязана с такими преподаваемыми студентам учебными дисциплинами и практиками, как: «История физической культуры и спорта», «Психология», «Педагогика», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», Педагогическая практика «Тренерская практика».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.** | |
| ОПК-6.1. | Знает основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии. | 4, 5 |
| ОПК-6.2. | Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения; организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-6.3. | Владеет методикой воспитания у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения; навыками организации и проведения массовых досуговых мероприятий с использованием средств и методов физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-7** | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-7.1. | Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни. | 4, 5 |
| ОПК- | Умеет проводить мероприятия по формированию | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 7.2. | осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | |
| ОПК-7.3. | Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 4, 5 |
| **ОПК-14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |
| ОПК-14.1. | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-14.2. | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 4, 5 |
| ОПК-14.3. | Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики. | 4, 5 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1. Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК. | 4 | | 2 | 14 | | |
| 2 | Тема 1.1. Педагогика ФК как | | | 2 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | метапредмет. | | | | | | |
| 3 | Тема 1.2. Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования. | | | | 8 | | |
| 4 | Раздел 2. Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта. | 4 | 2 | | 14 | | |
| 5 | Тема 2.1. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности. | | 2 | | 4 | | |
| 6 | Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога. | | | | 6 | | |
| 7 | Тема 2.3. Педагогическое обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности. | | | | 4 | | |
| 8 | Раздел 3. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта. | 5 | | 4 | 12 | | |
| 9 | Тема 3.1. Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды. | | | | 2 | | |
| 10 | Тема 3.2. Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой. | | | 2 | 2 | | |
| 11 | Тема 3.3. Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения. | | | | 4 | | |
| 12 | Тема 3.4. Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. | | | 2 | 4 | | |
| 13 | Раздел 4. Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. | 5 | | 2 | 8 | | |
| 14 | Тема 4.1. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность. | | | 2 | 4 | | |
| 15 | Тема 4.2. Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта. | | | | 4 | | |
| 16 | Раздел 5. Проектирование и управление педагогическими | 5 | | | 5 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | системами в сфере физической культуры и спорта. | | | | | | |
| 17 | Тема 5.1. Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде. | | | | 5 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **53** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1.Объект и предмет научного изучения педагогики физической культуры и спорта.

2.Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

3.Связь педагогики физической культуры и спорта с другими науками.

4.Концепции профессионально-педагогической компетентности и мастерства специалиста в области физической культуры и спорта.

5.Педагогический авторитет и его показатели.

6.Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.

7.Индивидуальный стиль деятельности педагога.

8.Причины профессиональной некомпетентности специалиста в сфере физической культуры и спорта (на примере своей специализации).

9.Физкультурная направленность личности педагога и ее составляющие.

10.Педагогическая позиция специалиста в области физической культуры и спорта.

11.Творческая стратегия поведения и деятельности педагога.

12.Основные характеристики процесса воспитания в физкультурно-спортивной деятельности.

13.Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.

14.Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре и спорте.

15.Особенности формирования физической культуры личности.

16.Структурные компоненты воспитательного процесса.

17.Факторы, определяющие выбор методов и методических приемов.

18.Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.

19.Физическая культура и спорт как средство педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи.

20.Особенности самовоспитания в спорте.

21.Педагогическое руководство самовоспитания в спорте.

22.Особенности самовоспитания в реабилитационных занятиях в инвалидном спорте.

23.Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.

24.Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.

25.Проблема социальной и спортивной адаптации в группе.

26.Проблема лидерства в спорте.

27.Социально-психологические феномены детского спортивного коллектива.

28.Стили руководства спортивной группой и их эффективность.

29.Воспитательные возможности спортивных команд в различных видах спорта.

30.Реализация комплексного подхода к формированию личности при занятиях физической культурой и спортом.

31.Особенности гражданского и патриотического воспитания в спорте в современных условиях.

32.Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.

33.Специфика педагогического взаимодействия с детьми, имеющими ограниченными возможности.

34.Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми различного социального уровня.

35.Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность.

36.Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры и спорта.

37.Личностно-ориентированные парадигмы в дидактике спорта.

38.Использование активных методов обучения в физкультурно-спортивной деятельности.

39.Концепция сотрудничества в процессе учебно-тренировочных занятий.

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

*а)Основная литература:*

1.Педагогика физической культуры : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин; под. ред. С. Д. Неверковича. – 2–е изд. – М. : изд. центр «Академия», 2013. – 368 с.

2.Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / [С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин и др.]; под ред. С. Д. Неверковича. — М. : Издательский центр «Академия», 2010. — 336 с.

3.Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 244 с.

*б)Дополнительная литература:*

1.Карпушин, Б. А. Педагогика физической культуры / Б. А. Карпушин. – М.: Советский спорт, 2013. – 300 с.

2.Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб. / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65001.html. — ЭБС «IPRbooks».

3.Манжелей, И. В. Педагогика физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / И. В. Манжелей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 182 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09508-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/430167 (дата обращения: 30.10.2019).

4.Горбунов Г.Д. Мартьянов Б.И. Психология физическго воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений.-М.: Академия, 2000.

5.Исаев А.А. Олимпийская педагогика. Опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

6.Кузьменко Г.А.Психолого - педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет (текст) М.: Советский спорт, 2008.

7.Михеев А.И. Система воспитательной работы со спортсменами // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4.

8.Педагогика физической культуры: учебник / М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.

9.Баймурзин А.Р. Теоретико-методологические основания стратегического управления университетом в сфере физической культуры спорта и туризма. Автореф.дисс.к.п.н. М.2005.ООО. «Принт-Центр» С.25.

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

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

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

3.http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 2–3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогики.
Сроки изучения дисциплины: 4, 5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа №1 по теме: «Общеметодологические и интегративные функции педагогики физической культуры и спорта». | 12 |
| 2 | Выполнение практического задания №1: по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности». | 12 |
| 3 | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога». | 10 |
| 4 | Выполнение практического задания №2: «Специфика использования принципов, методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девиантного поведения». | 12 |
| 5 | Написание реферата по теме: «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности». | 12 |
| 6 | Презентация по теме: «Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде». | 12 |
| 7 | Посещение занятий. | 10 |
| | **Экзамен** | **20** |
| | **Итого** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа №2 по теме: «Рефлексивная структура спортивного педагога». | 8 |
| 3 | Выступление на семинаре с докладом по теме: «Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой». | 7 |
| 4 | Выполнение практического задания №2: «Специфика | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| | использования принципов и методов и средств воспитания в сфере физической культуры и спорта для профилактики девинтного поведения». | |
| 5 | Написание реферата по теме: «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности». | 8 |
| 6 | Презентация по теме: «Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность». | 8 |
| 7 | Проведение дидактической игры по теме: «Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта». | 8 |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра педагогики**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения:

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4–5 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–формирование профессиональной компетентности студентов в реализации целей и задач воспитания и образования в условиях физической культуры и спорта;

–вооружение студентов теоретическими знаниями и практическими умениями управлять процессом формирования личности через спортивную деятельность, осуществляя гуманизацию учебно-воспитательного процесса;

–формирование умений по проектированию и управлению педагогически целесообразными взаимодействиями в физкультурно-спортивном коллективе;

–создание целостного представления о сути, специфике, закономерностях осуществления педагогической деятельности в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями образовательных стандартов.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 4 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения.** | |
| ОПК- | Знает основы общей педагогики и психологии; факторы | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 6.1. | формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии. | |
| ОПК-6.2. | Умеет решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения; организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-6.3. | Владеет методикой воспитания у занимающихся физической культурой и спортом социально-значимых личностных качеств, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, а также профилактики негативного социального поведения; навыками организации и проведения массовых досуговых мероприятий с использованием средств и методов физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-7** | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-7.1. | Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы, их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни. | 4, 5 |
| ОПК-7.2. | Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 4, 5 |
| ОПК-7.3. | Владеет методикой формирования у занимающихся осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни. | 4, 5 |
| **ОПК-14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |
| ОПК-14.1. | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | |
| ОПК-14.2. | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 4, 5 |
| ОПК-14.3. | Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики. | 4, 5 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Раздел 1. Общие и методологические и интегративные функции педагогики ФК. | 4 | | 2 | 14 | | |
| 2 | Тема 1.1. Педагогика ФК как метапредмет. | | | 2 | 6 | | |
| 3 | Тема 1.2. Система сферы физической культуры как объект проектирования и предмет исследования. | | | | 8 | | |
| 4 | Раздел 2. Специфика деятельности и требования к личности специалиста в области физической культуры и спорта. | 4 | 2 | | 14 | | |
| 5 | Тема 2.1. Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности как отражение специфики физкультурно-спортивной деятельности. | | 2 | | 4 | | |
| 6 | Тема 2.2. Рефлексивная структура спортивного педагога. | | | | 6 | | |
| 7 | Тема 2.3. Педагогическое | | | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | обоснование руководства процессом самосовершенствования в системе физкультурно-спортивной деятельности. | | | | | | |
| 8 | Раздел 3. Воспитательный потенциал физической культуры и спорта. | 5 | | 4 | 12 | | |
| 9 | Тема 3.1. Физическая культура и спорт как специфическая среда формирования личности человека в разные возрастные периоды. | | | | 2 | | |
| 10 | Тема 3.2. Цели и задачи воспитания на занятиях физической культурой. | | | 2 | 2 | | |
| 11 | Тема 3.3. Специфика использования принципов, методов и средств воспитания для профилактики девиантного поведения. | | | | 4 | | |
| 12 | Тема 3.4. Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. | | | 2 | 4 | | |
| 13 | Раздел 4. Педагогические инновации в сфере физической культуры и спорта. | 5 | | 2 | 8 | | |
| 14 | Тема 4.1. Сущность педагогических инноваций в спорте, их гуманистическая направленность. | | | 2 | 4 | | |
| 15 | Тема 4.2. Активные методы обучения в системе физического воспитания и спорта. | | | | 4 | | |
| 16 | Раздел 5. Проектирование и управление педагогическими системами в сфере физической культуры и спорта. | 5 | | | 5 | | |
| 17 | Тема 5.1. Принципы организации и управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде. | | | | 5 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **53** | **9** | **Экзамен** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра психологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.19 Психология физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»_____
Шумова Наталия Сергеевна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Психология физической культуры и спорта» является изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

Уровень сформированности компетенций начинается до изучения дисциплины «Психология физической культуры и спорта» и этому предшествуют дисциплины: «Психология», «Педагогика», «Анатомия человека», «Спортивная биомеханика», «Физиология», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса». Параллельно дисциплина (модуль) «Психология физической культуры и спорта» в 5 семестре интегрируется межпредметными связями с дисциплинами «Спортивная биоэнергетика», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Теория детско-юношеского спорта».

Дисциплина (модуль) «Психология физической культуры и спорта» используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей) в процессе освоения обучающимися ООП (ОПОП): «Социология физической культуры и спорта», «Научно - методическая деятельность», «Спортивная

метрология», «Спортивная метрология» из части ФТД (факультативы), практик: - Педагогической в 5 семестре и Тренерской практики, в 7 семестре в блоке 2 Обязательной части.

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

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | |
| **ОПК-8** | | |
| ОПК-8.1. | Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-8.2. | Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-8.3. | Владеет технологией информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. | 4, 5 | 2 | 2 | 10 | | |
| 2 | Раздел 2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта. | 4, 5 | | 1 | 10 | | |
| 3 | Раздел 3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте. | 4, 5 | | 1 | 10 | | |
| 4 | Раздел 4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. | 4, 5 | | 2 | 10 | | |
| 5 | Раздел 5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности. | 4, 5 | | 2 | 13 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **53** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для студентов очной и заочной формы обучения:

1.Предмет, задачи психологии спорта.

2.Методы спортивной психологии.

3.Основные понятия и направления психологической подготовки в спорте.

4.Виды психологической подготовки спортсменов и команд.

5.Средства психологической подготовки.

6.Психологические особенности спортивного соревнования. Соревнование как процесс.

7.Эмоциональные факторы соревновательной деятельности.

8.Эмоциональное возбуждение и тревожность.

9.Предстартовые и после соревновательные психические состояния.

10.Психологические особенности технической подготовки.

11.Особенности протекания психических процессов и функций.

12.Формирование и совершенствование спортивных навыков.

13.Общие принципы, психологические условия развития двигательных качеств.

14.Психологические особенности тактической подготовки и развитие психики.

15.Психологические основы обучения и тренировки тактики.

16.Мотивы личности в спорте.

17.Особенности личности спортсмена.

18.Групповое взаимодействие в спортивной команде.

19.Лидерство в спорте.

20.Восстановление психической работоспособности.

21.Психологический климат как фактор психогигиены.

22.Регуляция психических состояний.

23.Психологическая структура двигательных навыков в спорте.

24.Психофармакологические средства в психогигиене.

25.Основные факторы надежности в спорте.

26.Понятие о психической надежности.

27.Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях.

28.Этапы и принципы психологического отбора.

29.Проблема психологической характеристики вида спорта.

30.Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий.

31.Специализированные восприятия в спорте.

32.Роль представлений в управлении движениями.

33.Реакция в спорте.

34.Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе.

35.Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор.

36.Взаимоотношения в системе «психолог-тренер».

37.Моделирование спортивной деятельности и к соревнованиям.

38.Деятельность спортивного психолога: стиль, способности.

39.Функции и задачи деятельности спортивного психолога.

40.Взаимоотношения в системах «психолог-спортсмен», «психолог-команда».

41.Психологические основы консультирования в спортивной деятельности.

42.Задачи психокоррекции в спортивной деятельности.

43.Деятельность педагога-тренера. Способности, необходимые

педагогу-тренеру.

44.Авторитет, умения и стиль деятельности педагога-тренера.

45.Психологические особенности личности тренера.

46.Сущность психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки спортсмена.

47.Формирование личности спортсмена.

48.Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена.

49.Психологические основы общения в спорте и успешность спортивной деятельности.

50.Психологические основы диагностики в спорте.

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

*а)Основная литература:*

1.Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. 186131

*б)Дополнительная литература:*

1.Немов Р.С. Психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по непсихолог. специальностям : рек. М-вом образования РФ / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2010.-639 с.: ил. 186744

2.Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Д. Горбунов .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 312 с. — ISBN 978-5-9718-0572-4 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/225198

3.Ильина, Н.Л. Психология тренера [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Л. Ильина .— СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2016 .— 109 с. — ISBN 978-5-288-05683-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/693264

4.Загайнов, Р. Психология современного спорта высших достижений

[Электронный ресурс] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2012 .— 292 с. — ISBN 978-5-9718-0576-2 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187010

5.Загайнов, Р. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления [Электронный ресурс] : [монография] / Р. Загайнов .— М. : Советский спорт, 2010 .— 117 с. — ISBN 978-5-9718-0483-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187008

6.Психология в области спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Н. Каминская .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 80 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/588445

7.Психология физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Физ. культура и спорт" : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Родионова. - М.: Academia, 2010. - 366 с.: ил. 186131

8.Малкин, В. Спорт – это психология [Электронный ресурс] / Л. Рогалева, В. Малкин .— М. : Спорт, 2015 .— 177 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641292

9.Дубровина И.В. Психология : учеб. для студентов образов. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования РФ / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан ; под ред. И.В. Дубровиной. - 8-е изд., стер. - М.: Academia, 2010. - 461 с.: ил. 186697

10.Индивидуальные возможности осуществления спортивной деятельности в экстремальных условиях / Градусов Владимир Алексеевич [и др.] // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2010. - N 4. - С. 7-11. 190138

11.Практическая психология образования : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 "Педагогика и психология" : доп. М-вом образования РФ / под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 588 с.: ил. 180719

12.Психологическая служба в современном образовании : рабочая кн. / под ред. И.В. Дубровиной. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 400 с. 75027

13.Москвин В.А. Индивидуальные различия в спортивной психологии : хрестоматия / Москвин В.А., Москвина Н.В., Шумова Н.С. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015. - 131 с.: табл. 246884

14.Сафонов, В.К. Психология спортсмена: слагаемые успеха [Электронный ресурс] : [монография] / В.К. Сафонов .— М. : Спорт, 2017 .— 288 с. — Библиогр.: с. 237-245 .— ISBN 978-5-906839-90-9 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641264

15.Уляева Л.Г. Психология физической культуры ; Психология физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : рабочая тетр. по дисциплинам : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 49.03.01, 44.03.01 : утв. и рек. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Уляева Л.Г., Уляева Г.Г., Дашинимаева А.Ц. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. психологии. - М., 2015 252754

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

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

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

3.http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.19 Психология физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 2–3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.
Сроки изучения дисциплины: 4, 5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выступление на семинаре по теме: «Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки». | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре по теме: «Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта». | 5 |
| 3 | Выступление на семинаре по теме: «Взаимоотношения в системах «тренер-спортсмен», «спортсмен-спортсмен». | 5 |
| 4 | Выступление на семинаре по теме: «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика». | 5 |
| 5 | Ответы на вопросы к собеседованию. | 10 |
| 6 | Написание реферата по одной из тем. | 15 |
| 7 | Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности. | 5 |
| 8 | Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины. | 5 |
| 9 | Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена. | 5 |
| 10 | Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте». | 5 |
| 11 | Посещение занятий. | 5 |
| | **Экзамен** | 30 |
| | **Итого** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Ответы на вопросы к собеседованию. | 10 |
| 2 | Написание реферата по одной из тем. | 15 |
| 3 | Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности». | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины. | 5 |
| 5 | Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена. | 5 |
| 6 | Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте». | 5 |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра психологии**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.19 Психология физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4–5 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК- | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 1.2. | спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-8** | **Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.** | |
| ОПК-8.1. | Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-8.2. | Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-8.3. | Владеет технологией информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки. | 4, 5 | 2 | 2 | 10 | | |
| 2 | Раздел 2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта. | 4, 5 | | 1 | 10 | | |
| 3 | Раздел 3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте. | 4, 5 | | 1 | 10 | | |
| 4 | Раздел 4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. | 4, 5 | | 2 | 10 | | |
| 5 | Раздел 5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности. | 4, 5 | | 2 | 13 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **53** | **9** | **Экзамен** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.20 История физической культуры и спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составители:**
**Мельникова Наталия Юрьевна** – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой ИЦФКиСФиС РУС ГЦОЛИФК
**Леонтьева Надежда Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИЦФКиСФиС РГУФКСМиТ
**Леонтьева Любовь Сергеевна** – преподаватель кафедры ИЦФКиСФиС РУС ГЦОЛИФК
**Трескин Алексей Валерьевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИЦФКиСФиС РУС ГЦОЛИФК

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины ИФКиС - изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 обязательной части.

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

**Заочная формы обучения:**

- является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей) / прохождении отдельных типов практики: Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика физической культуры и спорта/ Педагогическая практика;

- итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | социально-историческом, этическом и философском контекстах | | |
| ОПК-7 | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом** | | |
| ОПК-7.1. | Знает: роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни | *1* | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**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 | Всеобщая история ФКиС | 1 | 1 | 1 | 30 | | |
| 2 | История ФКиС России | 1 | 2 | 2 | 30 | | |
| 3 | История МСиОД | 1 | 1 | 1 | 31 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **4** | **91** | **9** | экзамен |

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

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

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

### Вопросы к экзамену:

**Введение в предмет**

1.Что изучает история физической культуры и спорта? Каков ее предмет?

2.Что составляет научно-теоретическую, методологическую основу

изучения истории физической культуры и спорта?

3.Назовите основные периоды и источники истории физической культуры и спорта.

4.В чем состоит значение истории ФКиС для подготовки специалистов в этой области?

5.Каковы структура и содержание учебника истории ФКиС?

**Всеобщая история физической культуры**

1.Какие существовали взгляды ученых на происхождение физических упражнений и игр?

2.Каковы особенности первоначального развития физической культуры в первобытном обществе?

3.Как происходило развитие физической культуры в странах Древнего Востока?

4.Из каких основных разделов состояла древнегреческая гимнастика?

5.Какие имелись различия в системах физического воспитания в Спарте и Афинах?

6.Где, как и когда проводились олимпийские праздники и другие древнегреческие игры? В чем их общественное значение?

7.Каковы особенности развития физической культуры в Древнем Риме?

8.Как отражались вопросы физического воспитания в трудах древних философов, врачей, скульпторов и поэтов?

9.Каковы причины упадка физической культуры в Древней Греции и Древнем Риме? В чем он проявлялся?

10.Каковы особенности развития физической культуры в средние века?

11.Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию в различных регионах мира?

12.Каким было содержание физической подготовки феодалов? В чем значение рыцарских турниров?

13.Какие игры получили распространение в средние века?

14.Как народные массы использовали физические упражнения и игры в борьбе за свои интересы?

15.Какова роль фехтовальных и стрелковых обществ в средневековых городах Европы?

16.Каковы особенности развития физической культуры в период средневековья в различных регионах земного шара? (Азия, Африка, Америка, Австралия, Европа).

17.Каковы взгляды гуманистов и ранних социалистов-утопистов на физическое воспитание человека?

18.Какое значение имело развитие физической культуры и спорта в средние века для последующих столетий?

*19.*Дайте краткую характеристику особенностей развития физической культуры и спорта с середины XVII века до начала XX века.

20.Как рассматривались вопросы физического воспитания в педагогических и философских теориях в странах Западной Европы в XVIII и XIX веков? Что в них общего и различного?

21.Каковы причины возникновения национальных гимнастических и спортивно-игровых систем? В чем различие этих систем?

22.Почему в странах континентальной Европы (Германия, Франция, Швеция) задачи физического воспитания решались преимущественно посредством гимнастики, а в Англии и США - спорта и игр?

23.Назовите виды спорта, гимнастики и игр, получивших наибольшее распространение в странах мира в конце XIX века.

24.Какие причины лежат в основе возникновения самостоятельных рабочих спортивных организаций?

25.В чем причина разделения спорта на любительский и профессиональный в Новое время?

26.Какие исторические условия определили появление гимнастических организаций «Сокол»? В чем сущность Сокольского движения?

27.Что такое рекреационное движение в области физической культуры и спорта?

28.Что нового внес в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?

29. Какие формы и методы работы скаутских организаций, предпринимательских спортивных клубов и Союза христианской молодежи Вы знаете?

30.В чем проявилась милитаризация физического воспитания и спорта в странах мира в годы I Мировой войны? В чем сущность метода Ж. Эбера?

31.Как шло развитие любительского и профессионального спорта в XIX и в начале XX века?

32.Назовите основные исторические факторы, которые оказали большое влияние на развитие физической культуры и спорта в первой половине XX века.

33.Назовите основные направления развития физической культуры и спорта в Германии, США, Италии, Японии и в других странах накануне II Мировой войны.

34.Дайте характеристику развитию рабочего спорта в Чехословакии, Финляндии, Германии в первой половине XX века.

35.Как повлияли итоги I Мировой войны на постановку физического воспитания в школах зарубежных стран?

36.В чем сущность естественной школьной гимнастики К. Гаульгофера, М. Штрайхер и основной гимнастики Н. Бука?

37.Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?

38.Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?

39.Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?

40. На зовите особенности развития физической культуры в странах Африки, Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.

41.Какие основные черты характеризуют развитие физической

культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?

42.Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?

43.Как развивается олимпийских спорт, «спорт для всех», церковный, рабочий, профессиональный спорт в зарубежных странах во второй половине XX века?

44.Каковы достижения зарубежных стран на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх во второй половине XX - начале XXI вв.?

45.«Спорт для всех». Дайте характеристику этому явлению.

46.Какие страны мира особенно преуспели в развитии спорта в последнее десятилетие? Как Вы думаете, в чем причина этого успеха?

47.Коммерциализация современного спорта.

**История физической культуры и спорта России**

1.Какие физические упражнения и игры древних народов Севера и Юга России входили в состав самобытной системы физического воспитания? Какова связь этой системы с трудом, военным делом и бытом народа?

2.В чем своеобразие физического воспитания у древних славян и в Древнем русском государстве?

3.В чем основные различия развития физической культуры народных масс и господствующего класса?

4.Как рассматривались вопросы физического воспитания в медицинской (Авиценна) и педагогической (Славинецкий) литературе в период раннего феодализма?

5.Какое влияние оказали реформы, введенные в России в начале XVIII века, на развитие физической культуры и спорта?

6.С какого времени, и в каких учебных заведениях России вводится физическая подготовка как обязательный предмет?

7.Как складывалась и развивалась система физической подготовки в русской армии?

8.Каковы особенности развития в России народных форм физического воспитания в XVIII-XIX вв.? Какое отражение они нашли в литературе, поэзии, искусстве?

9.Какие причины лежат в основе развития спорта и игр в быту дворянства России XVIII-XIX вв.? Назовите виды спорта, игры и методические пособия к ним.

10.Какое отражение нашли вопросы физического воспитания в педагогической (И.И. Бецкой, Н.И. Новиков) и философско-публицистической (А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, А.Н. Герцен) литературе?

11.Как происходило развитие идейно-теоретических (Н.Г. Чернышевский, Н.А. Добролюбов), педагогических (К.Д. Ушинский) и естественнонаучных (И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Е.А. Покровский, Е.А. Дементьев) основ физического воспитания?

12.Раскройте учение П.Ф. Лесгафта о физическом образовании и расскажите о его педагогической деятельности.

13.Как было организовано физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в конце XIX и в начале XX века?

14.Какие причины лежат в основе возникновения современных видов спорта в России и создания спортивных клубов?

15.Как шло развитие теории и методики физического воспитания и спорта (В.В. Гориневский, В.Е. Игнатьев, В.П. Пирусский, Б. Котов, Н. Панин) в начале XX века.

16.Какие виды спорта получили наибольшее развитие в России? Назовите лучших спортсменов-пионеров русского спорта.

17.Какое участие принимала Россия в создании МОК и проведении первых Олимпийских игр?

18.Как выступали спортсмены России на Олимпийских играх и в других международных соревнованиях?

19.Назовите причины проведения Всероссийских Олимпиад.

20.Каково было состояние спортивно-гимнастического движения в России накануне Февральской революции?

21.Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в нашей стране после победы большевиков?

22.Как развивалось физкультурное движение в первые годы Советской власти? Какие трудности оно испытывало?

23.В чем состояла суть постановлений ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 г. и ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 г.?

24.В чем проявилось укрепление государственных и общественных основ советской системы физического воспитания в довоенные годы?

25.Какое значение имели и с какой целью вводились комплексы ГТО и другие военно-прикладные нормативы и значки в 30-е г.?

26.Как происходило и какие трудности испытывало физическое воспитание в школах и других учебных заведениях в 20-е и 30-е гг.?

27.Каковы были достижения советских спортсменов в эти годы? Когда и почему было введено почетное звание «Заслуженный мастер спорта»?

28.Какое значение для развития физкультурного движения имела Всесоюзная Спартакиада 1928 г.?

29.Назовите имена ведущих отечественных ученых и примеры развития науки о физической культуре и спорте в довоенные годы.

30.Какое влияние оказало создание административной системы и возникновение культа личности Сталина на состояние физической культуры и спорта в конце 30-х гг.?

31.Каковы особенности участия советских спортсменов в международных соревнованиях в 20-е и 30-е гг.?

32.Каковы особенности развития физкультурного движения в СССР в годы II Мировой войны?

33.Назовите и дайте характеристику основным формам работы физкультурных организаций по военно-физической подготовке населения в годы войны?

34.Приведите примеры мужества и героизма, проявленные советскими спортсменами на фронтах Войны.

35.Как происходило дальнейшее развитие и восстановление массового физкультурного движения, и повышение мастерства спортсменов в послевоенные годы?

36.Как развивалась наука о физическом воспитании и спорте в

послевоенный период?

37.Какие изменения произошли в развитии физического воспитания и спорта в школах и других учебных заведениях?

38.Какие изменения произошли в международных спортивных связях СССР в послевоенный период? Чем это было обусловлено?

39.Когда и где состоялся дебют советских спортсменов на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх? Каковы его итоги? Каковы основные итоги выступления наших спортсменов на Олимпийских играх от Рима до Барселоны, от Скво-Вэлли до Альбервиля?

40.Назовите задачи, этапы и значение Спартакиад народов СССР и их роль в развитии советского физкультурного движения.

41.В чем причины упадка популярности комплекса ГТО в 70-80-е годы?

42.Как повлияли застойные явления в экономике, политике и культуре на состояние и развитие ФКиС в период «развитого социализма»?

43.Какие проблемы встали перед физкультурным движением России в связи с распадом СССР и образованием СНГ?

44.Какие органы государственного и общественного руководства в области физической культуры и спорта созданы в Российской Федерации?

45.Когда был создан Олимпийский комитет России и каковы его задачи?

46.Где, когда и с какими результатами состоялось первое самостоятельное выступление команды Российской Федерации на Олимпийских зимних играх и Играх Олимпиад?

47.Расскажите о результатах выступлений команды России на XVII Олимпийских зимних Играх (Лиллехаммер - 94 г.) и Играх XXVI Олимпиады в Атланте 1996 г.

48.Участие российских спортсменов в XVIII Олимпийских зимних играх в Нагано (1998 г.), XIX – в Солт-Лейк-Сити (2002 г.), XX – в Турине (2006 г.), XXI - в Ванкувере (2010 г.), XXII - в Сочи (2014 г.) и Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (2000 г.), XXVIII – в Афинах (2004 г.), XXIX – в Пекине (2008 г.), XXX - в Лондоне (2012 г.), XXXI - в Рио-де-Жанейро (2016 г.).

49.Что предпринимается правительством РФ, Федеральным Агентством РФ в вопросах укрепления здоровья населения, роста авторитета российского спорта на международной арене?

50.Как готовилась Россия к XXII Олимпийским зимним Играм 2014 и Играм XXXI Олимпиады 2016 г.?

51.Анализ выступления сборных команд РФ на Играх XXXI Олимпиады 2016 г. и в XXII Олимпийских зимних Играх 2014?

52.Сочи – столица XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр.

**История международного спортивного и олимпийского движения**

1. Какие исторические предпосылки лежат в основе возникновения международного спортивного и олимпийского движения?

2.Назовите основные виды спорта и международные спортивные объединения конца XIX и начала XX века.

3.На каком конгрессе был создан МОК, принята Хартия и определены

сроки проведения Игр первой Олимпиады.

4.Какова роль П. де Кубертена в становлении и развитии современного олимпийского движения?

5.Какие виды спорта входили в программу Игр I Олимпиады современности? Спортсмены каких стран наиболее успешно выступали на этих Играх? Назовите их имена.

6.В чем значение Игр I Олимпиады современности для дальнейшего развития олимпийского движения.

7.Где проходили Игры Олимпиад до начала I Мировой войны? Что характерно для этих Игр? Назовите имена наиболее выдающихся спортсменов (1896-1912 гг.)

8.Какое влияние оказала международная обстановка первой половины XX века на МСиОД?

9.Какие новые МСФ и новые формы проведения Игр и соревнований возникли в первой половине XX века?

10.Расскажите об Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх в период между I и II Мировыми войнами.

11.Назовите имена выдающихся спортсменов, чемпионов Игр Олимпиад, Олимпийских зимних игр первой половины XX века.

12.Как шло развитие международного рабочего спортивного движения в первой половине XX века?

13.Назовите имена президентов МОК конца XIX - первой половины XX века. Какова их роль в развитии олимпийского движения.

14.Что Вы знаете об олимпийской символике и атрибутике?

15.Какие вопросы рассматривались на Олимпийских конгрессах первой половины XX века?

16.Расскажите об истории создания и содержании «Оды спорту».

17.Какие изменения произошли в развитии международного спортивного движения после II Мировой войны? Чем они были вызваны?

18.Какие факты свидетельствуют о расширении международного спортивного движения в послевоенный период?

19.Назовите крупнейшие международные спортивные соревнования второй половины XX века. Дайте им характеристику.

20.Игры Доброй воли. Как они возникли, какие задачи решали, какова их судьба?

21.Что изменилось в программе Олимпийских игр в последнее десятилетие?

22.Что входит в содержание понятий «олимпизм», «олимпийское движение», «Олимпийские игры»?

23.Расскажите о соотношении спортивных сил на Играх Олимпиад в конце 40-х – начале 90-х гг. С чем связаны изменения соотношений этих сил?

24.Какие кризисные явления наметились в международном Олимпийском движении в начале 70-х годов? С чем они были связаны?

25.Что Вы знаете о бойкоте в международном олимпийском движении?

26.Назовите президентов МОК второй половины XX века. Каков их вклад в развитие международного олимпийского движения?

27. В чем состоят основные итоги X, XI, XII Олимпийских конгрессов?

28. Олимпийские зимние игры 50-х - 80-х годов. Расскажите, как страны мира выступали в них.

29. Что изменилось в Олимпийском движении в начале 90-х годов? Какие события вызвали эти изменения?

30. Расскажите об итогах Игр в Альбервилле - 92 г. и Барселоне - 92 г.

31. Чем вошли в историю международного олимпийского движения XVII Олимпийские зимние игры в Лиллехаммере в 1998 г.? Как выступали в них страны мира?

32.Расскажите об Играх XXVII Олимпиады в Сиднее (Австралия) - 2000 г.

33.Как прошли Олимпийских зимние игры от Солт-Лейк-Сити (США) в 2002 г. до Ванкувера в 2010 г. Какова динамика расстановки сил по итогам Игр?

34.Дайте анализ Игр Олимпиад от Афин (Греция, 2004 г.) до Рио-де-Жанейро (Бразилия, 2016 г.)

35.Что Вы знаете о современных региональных играх? Какую роль они играют в развитии международного спортивного и олимпийского движения?

36.АНОК - дайте характеристику этой организации.

37.АМСФ. Что Вы знаете о ее деятельности?

38.Современный МОК. Дайте характеристику его состава, содержанию деятельности.

39.Олимпийская Хартия. Что Вы знаете о ней?

40. Шестой президент МОК М. Килланин. Какой вклад он внес в развитие международного олимпийского движения?

41. Х.А. Самаранч - седьмой президент МОК. Каковы заслуги его в развитии международного олимпийского движения?

42. Проблемы современного международного спортивного и олимпийского движения. Расскажите, что предпринимается для их решения.

43.Каковы итоги более чем 100-летнего развития Олимпийского движения?

44.Явления коррупции в МОК и международном спорте. Что предпринимается в борьбе с ними?

45.Дайте анализ Игр XXX Олимпиады в Лондоне (2012 г.) и XXI Олимпийских зимних игр в Ванкувере (2010 г.). Какова расстановка сил по итогам Игр?

46.Ж. Рогге – восьмой президент МОК.

47.Расскажите о Паралимпийских и других международных Играх людей с ограниченными возможностями.

48.Томас Бах - девятый президент МОК.

49.Что Вы знаете о получении г. Сочи права проведения XXII Олимпийских зимних и XI Паралимпийских зимних Игр?

50. Итоги Игр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро (2016 г.) и XXII Олимпийских зимних игр в Сочи (2014 г.).

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

а) Основная литература:

1.Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин., под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой – 2-е изд. с измен. и дополн. - М.: Сов. спорт, 2017. - 432 с.: ил.

2.Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин., под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой – 2-е изд. с измен. и дополн. - М.: Сов. спорт, 2017. - 432 с.: ил. Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641192

б) Дополнительная литература:

1."Глоссарий по дисциплинам кафедры ""История физической культуры, спорта и олимпийского образования"" для обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" [Электронный ресурс]: глоссарий / Сост.: Мельникова Н.Ю. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 30 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236383

2.История физической культуры и спорта: антология / Н.Ю. Мельникова [и др.]. - М.: Русь-Олимп, 2010. - 255 с.: ил.

3. История физической культуры и спорта: антология. Кн. 2. - М.: Русь-Олимп, 2011. - 319 с.: ил.

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

1.Официальный сайт кафедры ИФКСиОО http://history.sportedu.ru

2.Официальный сайт МОК www.ioc.org

3.Официальный сайт ОКР http://www.olympic.ru/

4.Официальный сайт ЦОА http://coa.sportedu.ru/

5.Официальный сайт Минспорта РФ

6.Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта

7.Официальный сайт журнала «Олимпийская панорама» http://op-tours.ru/

8.Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

1)Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «История физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## 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* | Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС | | *9* |
| *2* | Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ | | *9* |
| *3* | Контрольная работа 3 История МСиОД | | *9* |
| *4* | Тест | | *10* |
| *5* | Опрос 1 Всеобщая История ФКиС | | *4* |
| *6* | Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ | | *4* |
| *7* | Опрос 3 История МСиОД | | *4* |
| *8* | Доклад, презентация | | *7* |
| *9* | Реферат | | *9* |
| *10* | Таблицы | | *15* |
| *11* | ***экзамен*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Доклад, презентация | *7* |
| *2* | Реферат | *9* |
| *3* | Таблицы | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

### Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.20 История физической культуры и спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *1 семестр.*

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| УК-5 | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | |
| УК-5.1. | Знает: основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации | *1* |
| УК-5.2. | Умеет: взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции | |
| УК-5.3. | Владеет: навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах | |
| ОПК-7 | **Способен формировать осознанное отношение к спортивной и физкультурной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни у лиц, занимающихся физической культурой и спортом** | |
| ОПК-7.1. | Знает: роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного | *1* |

| | | |
|---|---|---|
| | отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## 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 | Всеобщая история ФКиС | 1 | 1 | 1 | 30 | | |
| 2 | История ФКиС России | 1 | 2 | 2 | 30 | | |
| 3 | История МСиОД | 1 | 1 | 1 | 31 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **4** | **91** | **9** | экзамен |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Гасанова-Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК

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

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин, обязательно предшествующих освоению данного курса на заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.08- физическая культура и спорт

Б1.О.09- анатомия человека;

Б1.О.32- Теория и методика избранного вида спорта

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения:

Б1.О.22 Теория спорта;

Б2.В.02(П) 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| **ОПК-5** | **Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.** | |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | |
| ОПК-5.3. | Владеет методикой обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и в области образования с различным контингентом обучающихся; проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-13** | **Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | |
| ОПК-13.3. | Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

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 | |
| | **Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры.** | **4** | **2** | **4** | **24** | | |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий. | | 2 | 2 | 4 | | |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе. | | | | 4 | | |
| 3. | Система физической культуры в обществе. | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры. | | | | 4 | | |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития. | | | | 6 | | |
| | **Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания.** | **4-5** | **4** | **8** | **64** | | |
| | *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства,* | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *методы, принципы*. | | | | | | |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания. | | | | 4 | | |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. | | | | 6 | | |
| | *Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания*. | | | | | | |
| 4. | Основы обучения двигательным действиям. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 5. | Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. | | | | 6 | | |
| 6. | Воспитание силовых и скоростных способностей. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 7. | Воспитание выносливости. | | | | 6 | | |
| 8. | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения. | | | | 8 | | |
| 9. | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. | | | | 4 | | |
| | *Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании*. | | | | | | |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании. | | | | 6 | | |
| 11. | Планирование и контроль в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| | **Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры.** | **5** | | **4** | **25** | | |
| 1. | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. | | | | 4 | | |
| 2. | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. | | | | 4 | | |
| 4. | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. | | | | 4 | | |
| 5. | Особенности направленного использования факторов | | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. | | | | | | |
| 6. | Логика и методология теоретических исследований физической культуры. | | | | 3 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

К разделам «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»:

1.Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?

2.Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?

3.Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?

4.Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5.Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

6.Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?

7.Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?

8.К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9.Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10.На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11.Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12.Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13.Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14.Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15.Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16.Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

–базовой и базово-пролонгирующей,

–специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),

–спортивной,

–оздоровительно-рекреативной,

–оздоровительно-реабилитационной,

–повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17.Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18.При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19.Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20.Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21.Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»:

22.Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23.В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24.Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25.Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26.Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные

эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27.Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28.В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29.Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30.Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31.Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32.Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

33.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов.

34.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36.Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37.В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38.В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39.На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40.Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41.Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42.Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43.В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44.Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45.Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры":

46.Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47.В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48.Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49.Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50.В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51.Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52.В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53.Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54.В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55.Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56.В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

57.Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

58.В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

59.В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

60.Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

61.В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62.Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

К подразделу «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»:

63.Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

64.Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

65.Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

66.Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

67.По каким этапам развертывается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

68.В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

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

*а)Основная литература:*

1.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704139

*б)Дополнительная литература:*

1.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ// Официальные документы в образовании. – 2008. № 1–7. – С. 24-39; - № 8. – С.3-18.

2.Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2007. - 123 с.

3.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

4.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. - 177 с.

5.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т.: Доп. Ком. по физкультуре и спорту. Т. 2: Специализир. направления и особенности основных возрастных звеньев системы физ. воспитания / ред. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.

6.Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 476 с. - Гл. 10–16.

7.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

8.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с.

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

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры» для обучающихся тренерского факультета 2 и 3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины: 4–5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1. | Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя. | | 12 |
| 2. | Выступление на семинарских занятиях. | | 14 |
| 3. | Рубежный контроль №1.<br>Рубежный контроль №2.<br>Рубежный контроль №3. | | 10<br>8 |
| 4. | Практикум №1 (рабочий план на четверть).<br>Практикум №2 (план-конспект урока). | | 8 |
| 5. | Посещение занятий. | | 5 |
| 6. | Экзамен. | | 13 |
| | **Итого** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК». | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре «Средства и методы в физическом воспитании». | 10 |
| 3 | Дополнительное тестирование по теме «Основы обучения двигательным действиям». | 5 |
| 4 | Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно -профилированные аспекты теории и методики физической культуры». | 15 |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4–5 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК- | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 1.2. | спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| **ОПК-5** | **Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.** | |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-5.3. | Владеет методикой обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и в области образования с различным контингентом обучающихся; проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-13** | **Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.3. | Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | |
| | **Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры.** | **4** | **2** | **4** | **24** | | |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий. | | 2 | 2 | 4 | | |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе. | | | | 4 | | |
| 3. | Система физической культуры в обществе. | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры. | | | | 4 | | |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития. | | | | 6 | | |
| | **Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания.** | **4-5** | **4** | **8** | **64** | | |
| | *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы*. | | | | | | |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания. | | | | 4 | | |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. | | | | 6 | | |
| | *Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики* | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *физического воспитания*. | | | | | | |
| 4. | Основы обучения двигательным действиям. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 5. | Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. | | | | 6 | | |
| 6. | Воспитание силовых и скоростных способностей. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 7. | Воспитание выносливости. | | | | 6 | | |
| 8. | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения. | | | | 8 | | |
| 9. | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. | | | | 4 | | |
| | *Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании*. | | | | | | |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании. | | | | 6 | | |
| 11. | Планирование и контроль в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| | **Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры.** | **5** | | **4** | **25** | | |
| 1. | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. | | | | 4 | | |
| 2. | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. | | | | 4 | | |
| 4. | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. | | | | 4 | | |
| 5. | Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. | | | 2 | 4 | | |
| 6. | Логика и методология теоретических исследований физической культуры. | | | | 3 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2024 г.

Москва – 2024 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Протокол № 22 от 21 июня 2024 г.

Составители:
Гасанова-Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»

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

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин, обязательно предшествующих освоению данного курса на заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.08- физическая культура и спорт

Б1.О.09- анатомия человека;

Б1.О.32- Теория и методика избранного вида спорта

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения:

Б1.О.22 Теория спорта;

Б2.В.02(П) 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-5.** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | |
| УК-5.11. | Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями. | 5 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК- | Знает средства, методы и приемы различных видов | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 3.1. | физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| **ОПК-5** | **Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.** | |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | |
| ОПК-5.3. | Владеет методикой обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и в области образования с различным контингентом обучающихся; проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-13** | **Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.3. | Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

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 | |
| | **Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры.** | **4** | **2** | **4** | **24** | | |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий. | | 2 | 2 | 4 | | |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе. | | | | 4 | | |
| 3. | Система физической культуры в обществе. | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры. | | | | 4 | | |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного | | | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | развития. | | | | | | |
| | **Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания.** | **4-5** | **4** | **8** | **64** | | |
| | *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы*. | | | | | | |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания. | | | | 4 | | |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. | | | | 6 | | |
| | *Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания*. | | | | | | |
| 4. | Основы обучения двигательным действиям. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 5. | Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. | | | | 6 | | |
| 6. | Воспитание силовых и скоростных способностей. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 7. | Воспитание выносливости. | | | | 6 | | |
| 8. | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения. | | | | 8 | | |
| 9. | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. | | | | 4 | | |
| | *Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.* | | | | | | |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании. | | | | 6 | | |
| 11. | Планирование и контроль в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| | **Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры. Проектная деятельность** | **5** | | **4** | **25** | | **Курсовой проект** |
| 1. | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. | | | | 4 | | |
| 2. | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Физическая культура в системе | | | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | высшего образования и в быту студенческой молодежи. | | | | | | |
| 4. | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. | | | | 4 | | |
| 5. | Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. | | | 2 | 4 | | |
| 6. | Логика и методология теоретических исследований физической культуры. | | | | 3 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

К разделам «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»:

1.Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?

2.Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?

3.Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?

4.Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5.Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?

6.Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?

7.Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?

8.К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9.Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?

10.На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?

11.Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?

12.Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13.Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14.Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15.Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16.Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

–базовой и базово-пролонгирующей,

–специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),

–спортивной,

–оздоровительно-рекреативной,

–оздоровительно-реабилитационной,

–повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17.Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18.При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19.Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20.Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21.Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

К разделу «Общие основы теории и методики физического воспитания»:

22.Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23.В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24.Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25.Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26.Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение

понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27.Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28.В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29.Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30.Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31.Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32.Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

33.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов.

34.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35.Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36.Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37.В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38.В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39.На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40.Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

41.Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?

42.Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

43.В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?

44.Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

45.Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры":

46.Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?

47.В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?

48.Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?

49.Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50.В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?

51.Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?

52.В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?

53.Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?

54.В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?

55.Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?

56.В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?

57.Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?

58.В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?

59.В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?

60.Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?

61.В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62.Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

**Примерный перечень тем курсовых проектов для обучающихся** (параметры проекта конкретизируются под каждый проект):

1. Наставничество.
2. Просветительская работа.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Продвижение физической культуры и спорта.
5. Социокультурное пространство.

Обучающийся может выбрать тему курсового проекта из числа предложенных тем, а также самостоятельно предложить тему курсового проекта с обоснованием её целесообразности и вовлечённости в этот проект партнёрской организации. Партнёрскими организациями могут выступать Добро.Центры, ресурсные центры добровольчества.

К подразделу «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»:

63.Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

64.Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

65.Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

66.Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

67.По каким этапам развертывается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

68.В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

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

*а)Основная литература:*

1.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704139

*б)Дополнительная литература:*

1.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ// Официальные документы в образовании. – 2008. № 1–7. – С. 24-39; - № 8. – С.3-18.

2.Максименко А.М. Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2007. - 123 с.

3.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

4.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. - 177 с.

5.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т.: Доп. Ком. по физкультуре и спорту. Т. 2: Специализир. направления и особенности основных возрастных звеньев системы физ. воспитания / ред. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.

6.Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 476 с. - Гл. 10–16.

7.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

8.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с.

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

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры» для обучающихся тренерского факультета 2 и 3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины: 4–5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1. | Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя. | | 12 |
| 2. | Выступление на семинарских занятиях. | | 14 |
| 3. | Рубежный контроль №1.<br>Рубежный контроль №2.<br>Рубежный контроль №3. | | 10<br>8 |
| 4. | Практикум №1 (рабочий план на четверть).<br>Практикум №2 (план-конспект урока). | | 8 |
| 5. | Посещение занятий. | | 5 |
| 6. | Экзамен. | | 13 |
| | **Итого** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТиМФК». | 5 |
| 2 | Выступление на семинаре «Средства и методы в физическом воспитании». | 10 |
| 3 | Дополнительное тестирование по теме «Основы обучения двигательным действиям». | 5 |
| 4 | Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно -профилированные аспекты теории и методики физической культуры». | 15 |

**Курсовой проект (5 семестр)**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|

| | | форме обучения (в неделях) | |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Сбор и анализ фактического материала по теме курсового проекта, включая анализ социальных площадок, специализирующихся на теме курсового проекта.* | *В течение семестра* | 10 |
| *2.* | *Разработка и защита паспорта проекта* | *В течение семестра* | 10 |
| *3.* | *Разработка и предзащита курсового проекта* | *В течение семестра* | 20 |
| *4.* | *Практическая реализация проекта. Фото-видеоотчёт, отзывы партнёра(ов) проекта* | *В течение семестра* | 20 |
| *5.* | *Оформление отчета по реализации проекта и его защита* | *В течение семестра* | 40 |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1.* | Доклад по определению потребностей целевой аудитории курсового проекта | *10* |
| *2.* | Устное собеседование по целям и задачам курсового проекта | *10* |
| *3.* | Устное собеседование по методологии, инструментам и подходам, выбранных для достижения целей и задач курсового проекта | *10* |
| *4.* | Доклад по определению долгосрочности проекта, его продолжения и развития после завершения курсового проекта | *10* |

# III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом**

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2024 г.

Москва – 2024 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4–5 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-5.** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | |
| УК 5.11. | Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями. | 5 |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.** | |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-1.3. | Владеет технологиями планирования содержания занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; навыками разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 4, 5 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности. | 4, 5 |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого- | 4, 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 4, 5 |
| **ОПК-5** | **Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.** | |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | 4, 5 |
| ОПК-5.3. | Владеет методикой обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; методикой организации и проведения тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и в области образования с различным контингентом обучающихся; проведения занятий по физической культуре и спорту, спортивных и физкультурных мероприятий в области образования; методикой реализации индивидуального подхода в процессе подготовки спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-** | **Способен осуществлять контроль технической, физической,** | |

| | | |
|---|---|---|
| **12** | **тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 4, 5 |
| **ОПК-13** | **Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.** | |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |
| ОПК-13.3. | Владеет методикой коррекции тренировочного процесса на основе результатов педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; способами осуществления контроля уровня общей культуры и личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | 4, 5 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | |
| | **Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры.** | **4** | **2** | **4** | **24** | | |
| 1. | Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий. | | 2 | 2 | 4 | | |
| 2. | Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе. | | | | 4 | | |
| 3. | Система физической культуры в обществе. | | | 2 | 6 | | |
| 4. | Общие и специфические функции физической культуры. | | | | 4 | | |
| 5. | Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития. | | | | 6 | | |
| | **Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания.** | **4-5** | **4** | **8** | **64** | | |
| | *Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы*. | | | | | | |
| 1. | Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания. | | | | 4 | | |
| 2. | Средства и методы в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию. | | | | 6 | | |
| | *Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания.* | | | | | | |
| 4. | Основы обучения двигательным действиям. | | 2 | 2 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей. | | | | 6 | | |
| 6. | Воспитание силовых и скоростных способностей. | | 2 | 2 | 6 | | |
| 7. | Воспитание выносливости. | | | | 6 | | |
| 8. | Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения. | | | | 8 | | |
| 9. | Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания. | | | | 4 | | |
| | *Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании.* | | | | | | |
| 10. | Формы построения занятий в физическом воспитании. | | | | 6 | | |
| 11. | Планирование и контроль в физическом воспитании. | | | 2 | 6 | | |
| | **Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры. Проектная деятельность** | **5** | | **4** | **25** | | Курсовой проект |
| 1. | Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. | | | | 4 | | |
| 2. | Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. | | | 2 | 6 | | |
| 3. | Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи. | | | | 4 | | |
| 4. | Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся. | | | | 4 | | |
| 5. | Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. | | | 2 | 4 | | |
| 6. | Логика и методология теоретических исследований физической культуры. | | | | 3 | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **16** | **113** | **9** | **Экзамен** |

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

**Тренерский факультет**
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.О.22 «ТЕОРИЯ СПОРТА»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*
Форма обучения
Год набора: 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»;

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория спорта» относится к обязательной части блока Б1. Дисциплины (модули) учебного плана Б1.О.22 для набора 2023 года по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

К числу теоретических дисциплин, обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести следующие дисциплины: физиология человека, биохимия человека, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов.

## 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1*** | *Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста* | |
| ОПК-1.1 | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | *6* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-1.2 | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся | *6* |
| ***ОПК-2*** | *Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-2.1 | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | *6* |
| ОПК-2.2 | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | *6* |
| ***ОПК-3*** | *Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *5* |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |
| ***ОПК-4*** | *Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-4.2 | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |
| ***ОПК-5*** | *Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях* | |
| ОПК-5.1 | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся | *6* |
| ***ОПК-9*** | *Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся* | |
| ОПК-9.1 | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы | *6* |
| ***ОПК-12*** | *Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки* | |
| ОПК-12.1 | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | *6* |
| ***ОПК-13*** | *Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом* | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-13.1 | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | *6* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 **зачетных единиц**, 180 **академических часов**.

**Заочная форма обучения**

| №п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | ***Раздел 1 Введение в теорию спорта*** | | | | | | |
| 1 | Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | 5 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития | 5 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Соревнование как основа специфики спорта | | | 2 | 8 | | |
| 4 | Основы системы спортивных соревнований | 5 | | | 16 | | |
| | ***Раздел 2 Основы системы подготовки спортсмена*** | | | | | | |
| 5 | Общая характеристика системы подготовки спортсмена | 5 | | 2 | 16 | | |
| 6 | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики) | 5 | | | 42 | | |
| | ***Раздел 3 Построение спортивной подготовки*** | | | | | | |
| 7 | Структура спортивной тренировки | 5 | 2 | | 32 | | |
| 8 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) | 6 | | 2 | 17 | | |
| 9 | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена | 6 | | 2 | 6 | | |
| | **Итого: 180 ч** | | **4** | **10** | **157** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

**Вопросы для зачета**

1. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
2. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.
3. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?
4. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
5. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.
6. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.
7. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?
8. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
9. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?
10. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?
11. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?
12. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:
13. - принципов максимизации и углубленной специализации,
14. - принципов предельной непрерывности и цикличности,
15. - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
16. - принципа системного сочетания, опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,

17. - принципа относительной избирательности я единства различных сторон подготовки спортсмена.

18. Значение терминов «спортивный результат», «спортивное достижение», «спортивная деятельность», «спорт».

19. Спорт как неотъемлемая часть культуры современного общества.

20. Тенденции развития спорта в современных условиях.

21. Социальные функции спорта.

22. Эталонная и эвристическая функция спорта.

23. Воспитательная функция спорта.

24. Оздоровительная функция спорта.

25. Эстетическая функция спорта, спорт как зрелище.

26. Коммуникативная функция спорта.

27. Экономическая функция спорта.

28. Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений, их особенности и взаимообусловленность.

29. Обоснование и особенности практической реализации принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.

30. Средства спортивной подготовки. Физическое упражнение как основное специфическое средство спортивной тренировки.

31. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, их разновидности и область применения.

32. Общая характеристика методов спортивной тренировки.

33. Характеристика методов строго регламентированного упражнения, используемых при направленном развитии двигательных способностей.

34. Игровой метод и соревновательный метод. Особенности их использования для решения различных задач в спортивной тренировке.

**Вопросы для экзамена**

1. Виды (разделы) подготовки спортсмена. Физическая подготовка спортсмена. Двигательные способности (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость и гибкость), их разновидности, физиологические и биохимические механизмы.

2. Силовые способности (собственно силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость) и их характеристика.

3. Скоростные способности (латентное время простых и сложных двигательных реакций, скорость и частота движений) и их характеристика.

4. Выносливость (общая и специальная выносливость; силовая, скоростная, скоростно-силовая и координационная выносливость; аэробная и анаэробная выносливость) и ее характеристика.

5. Координационные способности их разновидности и характеристика.

6. Гибкость (общая и специальная; активная и пассивная; дина-

мическая и статическая) и ее характеристика.

7. Факторы, определяющие выбор величины и характера нагрузки в процессе физической подготовки.

8. Основы направленного развития двигательных способностей и каждой их разновидности.

9. Методика повышения уровня собственно силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости;

10. Методика сокращения латентного времени простых и сложных двигательных реакций, методика повышения быстроты движений,

11. Методика направленного развития аэробной и анаэробной выносливости.

12. Методика направленного развития координационных способностей (способности дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики движения, способности выполнять точные движения в условиях дефицита времени, способности к точному выполнению длительных по времени движений, способности воспринимать и чувствовать пространство и время).

13. Традиционные и современные методы направленного развития гибкости спортсмена.

14. Планирование специальной физической подготовки.

15. Контроль уровня специальной физической подготовленности.

16. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?

17. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки?

18. Какие разновидности микроциклов используются в спортивной тренировке и какие факторы обусловливают их построение?

19. Какие факторы и условия построения обусловливают мезоструктуру спортивной тренировки?

20. Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?

21. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?

22. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?

23. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в

24. подготовительном периоде,

25. периоде основных соревнований,

26. переходном периоде спортивного макроцикла?

27. Какие стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена?

28. Каковы основные особенности спортивной подготовки и системы спортивных соревнований в таких стадиях?

29. Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения.

30. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?

31. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена,

32. Какие современные требования предъявляются к полноценному использованию внетренировочных и внесоревновательных факторов в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности.

33. Какие подходы к возможны в процессе рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности?

34. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

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

***а) Основная литература:***

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский. — 4-е изд. — М.: Спорт, 2019. — 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704139

***б) Дополнительная литература:***

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. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

3. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец.

032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: физ. культура, 2005. - 167 с.

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.

5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.: табл. - (Наука - спорту). - Прил.: с. 293-323.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет. -метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.

7. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [САМ], 1995. - 446 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:***

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Теория спорта» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Теория спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса направления подготовки 49.03.04 «Спорт».*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта *(заочная форма обучения)***.**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях | **15** |
| 2 | Текущий контроль по теме «Физическая подготовка спортсмена» | **5** |
| 3 | Текущий контроль по теме «Техническая подготовка спортсмена» | **5** |
| 4 | Текущий контроль по теме «Тактическая подготовка спортсмена» | **5** |
| 5 | Выполнение практического задания по теме «Структура спортивной подготовки» | **5** |
| 6 | Выполнение практического задания по теме «Система контроля в подготовке спортсменов» | **5** |
| 7 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах» | **10** |
| 8 | Посещение занятий | **10** |
| 9 | Прочие дополнительные виды работ | **10** |
| | ***Экзамен по дисциплине*** | **30** |
| | **ИТОГО** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах» | 5 |
| 2 | Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах» | 5 |
| 3 | Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки» | 5 |
| 4 | Устный опрос по разделу «Структура спортивной подготовки» | 5 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

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

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

**Тренерский факультет**
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.22 «ТЕОРИЯ СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.04 «Спорт»**
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 180 часов, 5 з.е.

2. **Семестры освоения дисциплины**: 5 и 6 семестр – заочная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины** «Теория спорта» - Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1*** | *Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста* | |
| ОПК-1.1 | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | *6* |
| ОПК-1.2 | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся | *6* |

| | | |
|---|---|---|
| ***ОПК-2*** | *Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-2.1 | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | *6* |
| ОПК-2.2 | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | *6* |
| ***ОПК-3*** | *Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *5* |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |
| ***ОПК-4*** | *Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования* | |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |
| ОПК-4.2 | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *6* |
| ***ОПК-5*** | *Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных* | |

| | | |
|---|---|---|
| | *мероприятиях* | |
| ОПК-5.1 | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся | *6* |
| ***ОПК-9*** | *Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся* | |
| ОПК-9.1 | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы | *6* |
| ***ОПК-12*** | *Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки* | |
| ОПК-12.1 | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | *6* |
| ***ОПК-13*** | *Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом* | |
| ОПК-13.1 | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом | *6* |

## 5. Краткое содержание дисциплины

## Заочная форма обучения

| №п/п | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | ***Раздел 1 Введение в теорию спорта*** | | | | | | |
| 1 | Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия | 5 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Сущность спорта, его функции, формы и условия функционирования в обществе; тенденции развития | 5 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Соревнование как основа специфики спорта | | | 2 | 8 | | |
| 4 | Основы системы спортивных соревнований | 5 | | | 16 | | |
| | ***Раздел 2 Основы системы подготовки спортсмена*** | | | | | | |
| 5 | Общая характеристика системы подготовки спортсмена | 5 | | 2 | 16 | | |
| 6 | Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики) | 5 | | | 42 | | |
| | ***Раздел 3 Построение спортивной подготовки*** | | | | | | |
| 7 | Структура спортивной тренировки | 5 | 2 | | 32 | | |
| 8 | Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы) | 6 | | 2 | 17 | | |
| 9 | Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена | 6 | | 2 | 6 | | |
| | **Итого: 180 ч** | | **4** | **10** | **157** | **9** | **Экзамен** |

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

**Тренерский факультет**
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.23 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры ТМОФКиС «РУС ГЦОЛИФК».

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» Б1.О.23 относится к дисциплинам блока 1 обязательной части ОПОП бакалавриата на очной и заочной формах обучения. Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| ОПК-1 | ***Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | **6,7** |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся | |
| ОПК-2 | ***Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования*** | |
| ОПК-2.1. | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | |
| ОПК-2.2. | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение в теорию детско-юношеского спорта** | 6 | **2** | | **10** | | |
| 1.1 | Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса | | 2 | | 4 | | |
| 1.2 | Организационно-методические основы юношеского спорта | | | | 6 | | |
| **2** | **Общие основы системы подготовки юных спортсменов** | | | **8** | **52** | | |
| 2.1 | Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов | | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки | | | 2 | 14 | | |
| 2.3 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. | 7 | | | 4 | | |
| 2.4 | Нормативные основы подготовки юных спортсменов | | | 2 | 4 | | |
| 2.5 | Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы | | | | 4 | | |
| 2.6 | Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию | | | | 6 | | |
| 2.7 | Воспитание двигательных способностей юных спортсменов | | | | 6 | | |
| 2.8 | Система отбора юных спортсменов | | | 2 | 4 | | |
| 2.9 | Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов | | | | 4 | | |
| | **Итого часов: 72** | | **2** | **8** | **62** | | **Зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу**

1.Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?

2.В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?

3.Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?

4.Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.

5.Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?

6.Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.

7.Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.

8.Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.

9.Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?

10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.

11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?

12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?

13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?

14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.

15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?

16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?

17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?

18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?

19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.

20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?

21.Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?

22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?

23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?

24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательно-координационных способностей и их компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.

29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?

30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?

31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.

32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.

33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?

34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?

35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

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

***а) Основная литература:***

1.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.

2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 35 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/300510

***б) Дополнительная литература:***

1. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Суслова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.

2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т. Бомпа - М.: «Астрель»: «Аст», 2003. - 259 с.

4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. Пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. – М.: Терра-спорт, 2003. - 207с.

5. Детская спортивная медицина: учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с.

6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

7. Система подготовки спортивного резерва (Под ред. В.Г. Никитушкина) - М., 1994. – 317 с.

8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Олимпия», 2006. – 132 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:***

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Теория детско-юношеского спорта» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

***Набор демонстрационного оборудования**:* ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорт" для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки*** **49.03.04 Спорт** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная формы обучения).**

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.
Сроки изучения дисциплины: 6-7 семестр(ы) для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

**для заочной формы обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «Название»*<br>*1.«Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»*<br>*2.«Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»* | | *6*<br>*6* |
| *2* | *Тест по теме/модулю (указать название).*<br>*Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»*<br>*Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов"*<br>*(темы):*<br>*1. Многолетняя подготовка юных спортсменов*<br>*2.Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов*<br>*3.Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов* | | *6*<br>*6*<br>*6*<br>*6* |
| *3* | *Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»* | | *11* |
| *4* | *Нормативные основы подготовки юных спортсменов* | | *11* |
| *5* | *Посещение занятий* | | *22* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| *№* | *Виды текущего контроля успеваемости* | *Максимальное кол-во баллов* |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом* | *5* |
| *2* | *Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"* | *5* |
| *3* | 1.*Написание реферата по темам:*<br>*2.Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.*<br>*3.Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.* | *15* |

| | | |
|---|---|---|
| | *4.Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.*<br>*5.Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.*<br>*6.Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.*<br>*7.Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.*<br>*8.Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.*<br>*9.Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.*<br>*10.Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.*<br>11.*Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов*. | |
| *4* | *Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Тренерский факультет**
**Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.О.23 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО СПОРТА»

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины:** 6-7 семестр – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| ОПК-1 | ***Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | **6,7** |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта | |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-2 | ***Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования*** | |
| ОПК-2.1. | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | |
| ОПК-2.2. | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования | |

## 5.Краткое содержание дисциплины
## заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение в теорию детско-юношеского спорта** | 6 | **2** | | **10** | | |
| 1.1 | Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса | | 2 | | 4 | | |
| 1.2 | Организационно-методические основы юношеского спорта | | | | 6 | | |
| **2** | **Общие основы системы подготовки юных спортсменов** | | | **8** | **52** | | |
| 2.1 | Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов | | | 2 | 6 | | |
| 2.2 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки | | | 2 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. | 7 | | | 4 | | |
| 2.4 | Нормативные основы подготовки юных спортсменов | | | 2 | 4 | | |
| 2.5 | Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы | | | | 4 | | |
| 2.6 | Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию | | | | 6 | | |
| 2.7 | Воспитание двигательных способностей юных спортсменов | | | | 6 | | |
| 2.8 | Система отбора юных спортсменов | | | 2 | 4 | | |
| 2.9 | Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов | | | | 4 | | |
| | **Итого часов: 72** | | **2** | **8** | **62** | | **Зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.24 Социология спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: з*аочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составители:**
**Гржебина Людмила Михайловна** – кандидат социологических наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК
**Балаева Ольга Евгеньевна** – кандидат философских наук, доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля): помочь студентам усвоить и осмыслить основы социологии спорта: характер, содержание, особенности и значение этой науки, а также пути решения социальных проблем спорта и физической культуры; обеспечить необходимые знания о методах социологического исследования социальных проблем спорта и физкультурной активности населения; дать представление об основных путях и средствах повышения физкультурно-спортивной активности детей и молодежи.

Курс реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Социология спорта» Б1.О.24 относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.04 Спорт направленность (профиль): «Физическая культура». Дисциплина «Социология спорта» Б1.О.24 опирается на уже имеющиеся знания, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Философия», «История», « Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «История физической культуры и спорта», «Экономика физической культуры и спорта», а также служит основой для прохождения преддипломной практики.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине**<br>**Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)**<br>**Заочная форма обучения** |
|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| УК-3.1. | Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия | 9 |
| УК-3.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе | 9 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения** | |
| ОПК-6.1. | Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств | 9 |

| | | |
|---|---|---|
| | у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | |
| ОПК-6.2. | Умеет: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного социального поведения; организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта | 9 |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часа.**

### 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 | Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития | 9 | 0,25 | 1 | 12 | | |
| 2 | Спорт в социальной структуре общества. | 9 | 0,25 | 1 | 16 | | |
| 3 | Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью | 9 | 0,5 | 1 | 16 | | |
| 4 | Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры | 9 | 1 | 1 | 22 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **2** | **4** | **66** | | **Зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1) Содержание, структура, цель и задачи социологии спорта, ее объект и предмет.
2) Сходство и основные отличия социологии спорта от других наук о физической культуре и спорте.
3) Основные направления социологических исследований в сфере физической культуры и спорта.
4) Исторические аспекты развития социологии спорта на Западе и в России.
5) Понятие «социальная система». Условия выживания системы.
6) Общество как социальная система.
7) Классификация типов общества.
8) Понятие «социальная группа».
9) Понятие «социальный институт» и процесс институализации.
10) Основные социальные институты общества их функции.
11) Место физической культуры и спорта в социальных институтах
12) Специфика спорта как самостоятельного социального института.
13) Социальная организация и ее функции в обществе.
14) Типы социальной организации.
15) Личность как активный субъект социального взаимодействия. Теории развития личности.
16) Сущность и этапы социализации личности. Агенты и институты социализации.
17) Взаимосвязь личности и общества.
18) Социальный статус и социальная роль.
19) Роль средств массовой информации в освоении ценностей физической культуры и спорта.
20) Физическая культура личности: понятие, содержание, значение.
21) Физическая культура общества, ее состояние в нашей стране.
22) Роль и место физической культуры и спорта в образе жизни общества.
23) Социальные функции физкультурно-спортивной деятельности.
24) Специфические функции спорта высших достижений.
25) Социальная природа, исторические корни и социальный генезис

26) Отличительная характеристика спорта высших достижений от других разновидностей спорта.

27) Понятие олимпийской культуры; цели и задачи олимпийского воспитания и образования.

28) Основные направления в деятельности средств массовой информации по пропаганде ценностей физической культуры и спорта.

29) Спортивная карьера, проблема социальной адаптации спортсменов после завершения спортивной карьеры.

30) Проблема лидерства в спорте.

31) Дать характеристику программе конкретного социологического исследования.

32) Назовите основные разделы программы конкретно-социологического исследования. Охарактеризуйте их.

33) Назовите и охарактеризуйте типы выборки социологического исследования.

34) Основные этапы организации конкретно-социологического исследования в сфере физической культуры и спорта.

35) Общая характеристика методов исследования в социологии.

36) Преимущества и недостатки метода анализа документов.

37) Преимущества и недостатки опроса, его виды.

38) Раскрыть основные требования к составлению анкеты.

39) Раскрыть понятие репрезентативность социологического исследования.

40) Основные требования к составлению анкеты.

41) Классификация вопросов анкеты.

42) Преимущества и недостатки метода наблюдения.

43) Гипотеза, ее основное назначение.

44) Части анкета, их характеристика.

45) Классификация вопросов анкеты по содержанию

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

а). *Основная литература:*

1. Социология и социология спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 034500: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под. общ. ред. А.А. Передельского]. - М.:Спорт, 2016. - 416 с.: табл. 212370

*б) Дополнительная литература*

2.Бабосов Е.М. Социология: энцикл. слов. / Е.М. Бабосов; предисл. Г.В. Осипова. - М.: URSS: Либроком, 2009. - 474 с. 182610

3.Добреньков В.И. Социология: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 040200: рек. УМО по клас. унив. образованию / В.И. Добреньков, А.И. Кравченко; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Социолог. фак. - М.: Акад. Проект: Alma mater, 2009. - 605 с.: ил. 188452

4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура": рек. УМО по специальностям пед. образования / Лубышева Людмила Ивановна. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: Academia, 2010. - 270 с.: табл. 186156

в) *Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:*

1.http://www.isras.ru/socis.html Журнал «Социологические исследования»

2.http://ecsocman.hse.ru/ Федеральный образовательный портал ЭСМ: экономика, социология, менеджмент

3. http://www.actualresearch.ru/index.html Электронное научное издание «Актуальные инновационные исследования: наука и практика»

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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).**

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Социология спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** **Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта** ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.
Сроки изучения дисциплины (модуля) **9** семестр на заочной форме обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | Презентация по теме «Теоретико-методические основы социологии спорта» | | *5* |
| *2* | Презентация по теме «Спорт в социальной структуре общества» | | *5* |
| *3* | Тестирование по темам: «Теоретико-методические основы социологии спорта» и «Спорт в социальной структуре общества»» | | *10* |
| *4* | Презентация по теме «Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью» | | *5* |
| *5* | Тестирование по теме «Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью» | | *10* |
| *6* | Разработка программы КСИ<br>Разработка анкеты | | *25* |
| | Написание реферата (тема согласуется с преподавателем) | | *10* |
| *7* | Посещение занятий | | *10* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Написание реферата по теме, согласованной с преподавателем | 10 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.24 Социология спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9 семестр на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** помочь студентам усвоить и осмыслить основы социологии спорта: характер, содержание, особенности и значение этой науки, а также пути решения социальных проблем спорта и физической культуры; обеспечить необходимые знания о методах социологического исследования социальных проблем спорта и физкультурной активности населения; дать представление об основных путях и средствах повышения физкультурно-спортивной активности детей и молодежи.

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | |
| УК-3.1. | Знает: основные приемы и нормы социального взаимодействия | 9 |
| УК-3.2. | Умеет: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе | 9 |
| **ОПК-6** | **Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения** | |
| ОПК-6.1. | Знает: основы общей педагогики и психологии; факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся; средства и методы профилактики негативного социального поведения; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии | 9 |
| ОПК-6.2. | Умеет: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту; проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам, принципам честной борьбы на занятиях физической культурой и спортом, профилактике неспортивного поведения во время физкультурно-спортивных мероприятий, негативного | 9 |

| | | |
|---|---|---|
| | социального поведения; организовывать и проводить массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### 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 | Социология спорта: методология, проблематика, история становления и развития | 9 | 0,25 | 1 | 12 | | |
| 2 | Спорт в социальной структуре общества. | 9 | 0,25 | 1 | 16 | | |
| 3 | Социокультурное содержание спорта и физической культуры и пути его освоения обществом и личностью | 9 | 0,5 | 1 | 16 | | |
| 4 | Методология и организация конкретного социологического исследования в сфере спорта и физической культуры | 9 | 1 | 1 | 22 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **2** | **4** | **66** | | **Зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**
**Ратникова Ирина Павловна** – доцент, кандидат экономических наук, доцент кафедры Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина РУС ГЦОЛИФК

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» является:

- способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности, а также физической культуры и спорта;
- овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях;
- знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности;
- навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла ООП. опирается на знания, полученные в ходе изучения курсов истории, философии, правовые основы физической культуры, история физической культуры и спорта, международное спортивное олимпийское движение, микроэкономики, макроэкономики, международный маркетинг в физической культуре и спорте, экономика и организация внешнеэкономической деятельности, информационных технологий в экономике. Знания, приобретенные в ходе изучения «Макроэкономики», «Международное спортивное олимпийское движение», «Правовые основы физической культуры» формируют отдельные профессиональные компетенции и готовят студента к освоению других профессиональных и профильных компетенций. Для освоения дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» студенты должны обладать знаниями по истории, истории физической культуры, социологии, психологии, педагогике и теории физической культуры, полученными при изучении дисциплин на предыдущих семестрах в пределах программы бакалавриата.

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

| ***Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения*** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|

| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| ***УК-2*** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| *УК-2.1* | **Знает:** алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 6 и 7 семестры |
| *УК-2.2* | **Умеет:** определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 6 и 7 семестры |
| ***УК-10*** | **Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.** | |
| *УК-10.1* | **Знает:** основные документы, регламентирующие экономическую деятельность; источники финансирования профессиональной деятельности; принципы планирования экономической деятельности. | 6 и 7 семестры |
| *УК-10.2* | **Умеет:** обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей. | 6 и 7 семестры |
| *УК-10.3* | **Владеет:** навыками применения экономических инструментов. | 6 и 7 семестры |
| ***ОПК-19*** | **Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий** | |
| *ОПК-19.1* | **Знает:** требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 6 и 7 семестры |
| *ОПК-19.2* | **Умеет:** выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 6 и 7 семестры |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачетные единицы, 72 академических часов.**

**Заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 5 | Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 6 | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 7 | Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС. | 6 , 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 8 | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 9 | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 6,7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| **Итоговая форма контроля** | | | | | | | **Диф. зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | |

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

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

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

**Перечень вопросов к дифференцированному зачёту по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта»**

1. Предмет и функции экономической теории в отрасли ФКиС.
2. Виды экономических ресурсов (факторов производства), их ограниченность и необходимость эффективного использования.
3. Понятие экономической системы, виды экономических систем.
4. Сущность рынка и условия его функционирования.
5. Фукции рынка.
6. Роль конкуренции в развитии экономики. Совершенная и несовершенная конкуренция. Конкуренция в отрасли ФКиС.
7. Сущность монополии. Антимонопольное законодательство.
8. Особенности монополизации в России и антимонопольная политика РФ.
9. Закон спроса. Факторы, влияющие на спрос. Эластичность спроса.
10. Закон предложения. Факторы, влияющие на предложение. Эластичность предложения.
11. Механизм ценообразования. Функции цены.
12. Виды издержек производств, бухгалтерские и экономические издержки. Расчет предельных издержек. Расчеты издержек в отрасли ФКиС.
13. Прибыль-доход предпринимателя. Факторы, влияющие на норму прибыли.
14. Рынок труда. Спрос и предложение труда.
15. Заработная плата – доход наемных работников. Заработная плата в отрасли ФКиС.
16. Номинальные и реальные доходы населения. Факторы, влияющие на уровень реальных доходов населения.
17. Рынок капитала.
18. Процентные ставки и инвестиции
19. Земельная рента – доход собственника земли. Цена земли.
20. Виды фирм.
21. Распределение доходов. Кривая Лоренца. Качество жизни, показатели уровня жизни населения.
22. Основные макроэкономические показатели (ВВП, ВНП, НД) и способы их расчета.
23. Сущногсть и функции денег. Содержание денежной массы.
24. Бумажные деньги. Уравнение обмена
25. Банки и их роль осуществлении денежно – кредитной политики. Пассивные и активные операции банков.
26. Природа ссудного процента и его значение в экономике.
27. Функции и формы кредита. Принципы кредитования в отрасли ФКиС.
28. Рынок ценных бумаг как составная часть финансового рынка. Виды, ценных

бумаг.

29. Инфляция: причины, виды и социально – экономические последствия.
30. Содержание антиинфляционной политике правительства.

31. Безработица и ее формы в отрасли ФКиС.

32. Виды налогов и принципы налогообложения в отрасли ФКиС.

33. Предпосылки, цели и методы государственного регулирования экономического развития.

34. Государственный бюджет: доходы и расходы, проблемы их сбалансированности.

35. Дефицит госбюджета и пути его ликвидации.

36. Международное разделение труда. Формы межгосударственных экономических отношений.

37. Валютный курс и факторы, на него влияющие. Проблема конвертируемости российского рубля.

38. Внебюджетные фонды, источники их формирования и направления использования.

39.Экономический рост и развитие государства, причины и факторы влияния

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

а) Основная литература:

1. Рыбина З.В. Национальная экономика России / З.В. Рыбина. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 253 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500373. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-9898-9. – Текст: электронный.

б) Дополнительная литература:

1. Мировая экономика / ред. Ю.А. Щербанин. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 519 с.: табл., граф., схемы – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115041. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-02262-8. – Текст: электронный.

2. Ефимова, Е.Г. Экономика / Е.Г. Ефимова. – 4-е изд., стер. – Москва: Издательство «Флинта», 2018. – 392 с.: табл., граф. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461003 . – ISBN 978-5-89349-592-8. – Текст: электронный.

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

Экономический портал// URL: https://institutiones.com/

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*− современные профессиональные б азы 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) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Экономика физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина».
Сроки изучения дисциплины: 6 ,7 семестры – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | Выступление на семинарских занятиях | | 15 |
| *2* | Контрольная работа по всем темам лекционного курса | | 15 |
| *3* | Защита презентации | | 20 |
| *4* | Итоговое тестирование | | 20 |
| *5* | Посещение семинарских занятий | | 10 |
| *6* | ***Дифференцированный зачет*** | | 20 |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа, пропущенная студентом | 6 |
| *2* | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 10 |
| *3* | Подготовка и защита презентации | 10 |
| *4* | Написание реферата по теме, пропущенной студентом | 10 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся дифференцированным зачетом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.0.25 Экономика физической культуры и спорта»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет:** 2 зачетные единицы.

**2. *Семестр(ы) освоения дисциплины:*** 6, 7 семестры – заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** способность определять круг экономических задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта. Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности, а также физической культуры и спорта.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| ***Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции*** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***УК-2*** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| *УК-2.1* | **Знает:** алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 6 и 7 семестры |
| *УК-2.2* | **Умеет:** определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 6 и 7 семестры |
| ***УК-10*** | **Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.** | |
| *УК-10.1* | **Знает:** основные документы, регламентирующие экономическую деятельность; источники финансирования профессиональной деятельности; принципы планирования экономической деятельности. | 6 и 7 семестры |
| *УК-10.2* | **Умеет:** обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей. | 6 и 7 семестры |
| *УК-10.3* | **Владеет:** навыками применения экономических инструментов. | 6 и 7 семестры |

| | | |
|---|---|---|
| ***ОПК-19*** | **Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий** | |
| *ОПК-19.1* | **Знает:** требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий | 6 и 7 семестры |
| *ОПК-19.2* | **Умеет:** выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач | 6 и 7 семестры |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение в экономику физической культуры и спорта. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 2 | Общие проблемы экономического развития и отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 3 | Рынок и рыночная система, конкуренция в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 4 | Отношения собственности в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 4 | | |
| 5 | Ценообразование. Ценообразование на физкультурно-спортивные услуги. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 6 | Финансовая система. Бюджет как он формируются в ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 7 | Кредитно-банковская система, как она использование в отрасли ФКиС. | 6 , 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 8 | Финансовая политика государства. Источники финансирования ФКиС | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| 9 | Налоговая система РФ. Налоги отрасли ФКиС. | 6,7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Организация и содержание внешнеэкономических связей в отрасли ФКиС. | 6, 7 | 0,2 | 0,2 | 3 | | |
| **Итоговая форма контроля** | | | | | | | **Диф. зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Ушакова Наталья Александровна – доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В.Кузина ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»_____

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» относится к базовой части профессионального цикла ООП.

Дисциплина «Менеджмент физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

–изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах - «История физической культуры», «Педагогика физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры», «Психология», «Экономика физической культуры и спорта»;

–изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин – «Правовые основы профессиональной деятельности», «Спортивная дипломатия».

## 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 | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 4 |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 9-10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 9-10 |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.** | |
| УК-6.1. | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем. | 9-10 |
| УК-6.2. | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности. | 9-10 |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. | 9-10 |
| **УК-10** | **Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.** | |
| УК-10.1 | Знает основные документы, регламентирующие экономическую деятельность; источники финансирования профессиональной деятельности; принципы планирования экономической деятельности. | 9-10 |
| УК-10.2 | Умеет обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей. | 9-10 |

| | | |
|---|---|---|
| УК-10.3. | Владеет навыками применения экономических инструментов. | 9-10 |
| **ОПК-14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |
| ОПК-14.1 | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | 9-10 |
| ОПК-14.2 | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 9-10 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры. | 10 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента. | 10 | | | 6 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте. | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций. | 10 | | | 6 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных соревнований. | 10 | | | 6 | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку. | 10 | | | 6 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

## Перечень вопросов к дифференцированному зачету по дисциплине «Менеджмент физической культуры и спорта»

1.Предмет и основные понятия курса «Менеджмент ФКиС».

2.Понятия «менеджмент» и «управление», их соотношение, виды управления.

3.Функциональные разновидности менеджмента.

4.Понятие «организация», признаки организации, виды.

5.Миссия и цель организации. «Дерево целей» ФСО.

6.Понятие «физкультурно-спортивная организация», отличительные признаки.

7.Типология физкультурно-спортивных организаций по различным основаниям.

8.Понятие «управленческие отношения», их виды. Пути взаимодействия государственных и общественных органов управления ФКиС.

9.Государственные органы управления физической культурой и спортом специальной компетенции.

10.Общественные органы управления физической культурой и спортом.

11.Функции управления, понятие и классификация.

12.Методы управления в сфере ФКиС: понятие, общая характеристика.

13.Комплексное применение методов управления.

14.Взаимосвязь функций и методов управления.

15.Управленческое решение: понятие и формы принятия.

16.Специфические функции управления.

17.Менеджмент общественных организаций на примере федерации по виду спорта.

18.Перечень должностей и профессиональные стандарты работников отрасли «физическая культура и спорт».

19.Принципы спортивного менеджмента.

20.Понятие «организационная структура управления». Типы организационных структур.

21.Организационно-административные методы менеджмента.

22.Экономические и социально-психологические методы менеджмента.

23.Классификация соревнований, Документы, необходимые для проведения соревнований.

24.Менеджмент персонала ФСО.

25.Сущность управленческих решений. Подготовка, принятие и организация выполнения управленческих решений.

26.Требования, предъявляемые к решениям, принимаемым в процессе управления.

27.Линейные и функциональные структуры организации. Достоинства и недостатки.

28.Организация как функция менеджмента.

29.Планирование как функция менеджмента.

30.Управленческий цикл.

31.Мотивация труда работников ФСО.

32.Особенности морального стимулирования труда работников ФСО.

33.Сущность и необходимость контроля, виды контроля.

34.Определение понятия управленческого решения. Классификация управленческих решений по признакам, классам и виду информации.

35.Процесс принятия управленческого решения.

36.Виды организаций, осуществляющих спортивную подготовку, этапы подготовки, формы организации тренировочного процесса, критерии оценки деятельности на этапах подготовки.

37.Устав общественной организации в сфере ФКиС.

38.Современная организационная структура управления ФКиС в России.

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

*а)Основная литература:*

1.Менеджмент физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. Образования/ [Т.В. Састамойнен, Т.Э. Круглова, Т.С. Чернецкая и др.]/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 240 с.

2.Починкин, А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Починкин .— М. : Спорт, 2017 .— 385 с. — ISBN 978-5-906839-55-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641213

3.Филиппов, С.С.: Менеджмент в сфере физической культуры и спорта учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих деятельность по направлению 49.03.01 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. проф. образования / С.С. Филиппов. - 2-е изд., доп. и испр. - М.: Сов. спорт, 2015. - 239 с.: табл.

*б)Дополнительная литература:*

1. Алексеев, С.В. Спортивный менеджмент : Регулирование орг. и проведения физкультур. и спортив. мероприятий : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032101, 080507, 030500 : рек. УМЦ "Проф. учеб." : рек. Науч.-исслед. ин-том образования и науки : рек. Науч.-

метод. советом по физ. культуре М-ва образования и науки РФ / С.В. Алексеев ; под ред. заслуж. юриста РФ, д-ра юрид. наук, проф. П.В. Крашенинникова ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. ун-т им. О.Е. Кутафина (МГЮА). - М.: Закон и право: Юнити-Дана, 2015. - 681 с.: ил.

2.Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учебное пособие.- 3-е изд., пераб. и доп. – М.: «Физкультура и спорт», 2006. – 464 с.

3.Управление спортивной организацией : учеб. пособие : направление подгот. 034300.62, 034300.68, 080200.62, 080200.68 : профили подгот.: "Спортив. подгот.", "Менеджмент орг." : магистер. прогр.: "Менеджмент и экономика в сфере физ. культуры и спорта", "Спортив. менеджмент" : квалификация (степень) выпускника - бакалавр, магистр / Блеер А.Н. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - 402 с.: табл.

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

1.Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс www.consultant.ru

2.Сайт Министерства спорта РФ - www.minsport.gov.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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»
для обучающихся тренерского факультета 5 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта
Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина.
Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление на семинарских занятиях | | 20 |
| 2 | Контрольная работа № 1 | | 10 |
| 3 | Контрольная работа № 2 | | 14 |
| 4 | Защита презентации | | 10 |
| 5 | Итоговое тестирование | | 15 |
| 6 | Посещение семинарских занятий | | 11 |
| | ***Дифференцированный зачет*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа, пропущенная студентом | 14 |
| 2 | Подготовка и защита презентации | 10 |
| 3 | Выполнение домашнего задания по разделу, пропущенному студентом | 5 |
| 4 | Итоговое тестирование | 15 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Дополнительные задания из списка, представленного в информационной справке, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине, определяются преподавателем индивидуально с каждым студентом

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.26 Менеджмент физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 .

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9 и 10 семестры – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины «Менеджмент физической культуры и спорта» является: овладение студентами научными основами теории социального управления физкультурно-спортивными организациями России в современных условиях; знаниями о современных методах управления и технологии управленческого труда в организациях физкультурно-спортивной направленности; технологией подготовки и принятия управленческих решений, а также организации их выполнения; формирование у студентов способности принимать правильные, эффективные управленческие решения в своей профессиональной деятельности; навыков и умений обобщения и использования информации о достижениях в области отраслевого управления; способности ориентироваться в современной системе органов управления физической культурой и спортом в России; способности определять круг управленческих задач в рамках поставленных целей в области физической культуры и спорта; принимать обоснованные экономические решения в сфере физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 9-10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 9-10 |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.** | |
| УК-6.1. | Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем. | 9-10 |
| УК-6.2. | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; использовать знание о своих ресурсах и их пределах для саморазвития; способен к анализу собственной деятельности. | 9-10 |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. | 9-10 |
| **УК-10** | **Способен принимать обоснованные экономические решения в различных областях жизнедеятельности.** | |
| УК-10.1 | Знает основные документы, регламентирующие экономическую деятельность; источники финансирования профессиональной деятельности; принципы планирования экономической деятельности. | 9-10 |
| УК-10.2 | Умеет обосновывать принятие экономических решений, использовать методы экономического планирования для достижения поставленных целей. | 9-10 |
| УК-10.3. | Владеет навыками применения экономических инструментов. | 9-10 |
| **ОПК-14** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.** | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-14.1 | Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся. | 9-10 |
| ОПК-14.2 | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики. | 9-10 |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Тема 1. Введение в менеджмент физической культуры и спорта. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Тема 2. Типология физкультурно-спортивных организаций. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 3 | Тема 3. Система органов управления отраслью «физическая культура и спорт» в России. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | Тема 4. Принципы и функции менеджмента физической культуры. | 10 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Тема 5. Методы менеджмента. | 10 | | | 6 | | |
| 6 | Тема 6. Управленческое решение в менеджменте. | 10 | | | 6 | | |
| 7 | Тема 7. Менеджмент персонала физкультурно-спортивных организаций. | 10 | | | 6 | | |
| 8 | Тема 8. Менеджмент спортивных | 10 | | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соревнований. | | | | | | |
| 9 | Тема 9. Менеджмент организаций, осуществляющих спортивную подготовку. | 10 | | | 6 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.27 Правовые основы профессиональной деятельности»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Хлуднев Е. И. – кандидат юридических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Правовые основы профессиональной деятельности» является формирование у студентов направления подготовки 49.03.04 «Спорт» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Правовые основы профессиональной деятельности» относится к обязательной части основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 9, 10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 9, 10 |
| УК-2.3. | Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | 9, 10 |
| **ОПК-11** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.** | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий. | 9, 10 |
| ОПК-11.2. | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия. | 9, 10 |
| ОПК-11.3. | Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга. | 9, 10 |
| **ОПК-16** | **Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.** | |
| ОПК-16.1. | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. | 9,10 |
| ОПК-16.2. | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами. | |
| ОПК-16.3. | Имеет опыт применения правовых норм в профессиональной деятельности. | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 3 | Правовое регулирование | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | деятельности различных субъектов физической культуры и спорта. | | | | | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте. | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету:

1.Иерархия нормативно-правовых актов.

2.Общая характеристика спортивного права как отрасли.

3.Полномочия Министерства спорта Российской Федерации.

4.Компетенция региональных органов государственной власти в области физической культуры и спорта.

5.Компетенция органов местного самоуправления в сфере физической культуры и спорта.

6.Общая характеристика особенностей реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.

7.Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность за их совершение.

8.Основные нормативные правовые акты в сфере антидопинговой политики государства.

9.Порядок проведения допинг-контроля. Права и обязанности спортсмена.

10.Порядок предоставления информации о местонахождении спортсмена в системе АДАМС.

11.Процедура создания и аккредитации спортивных федераций.

12.Правовой статус общероссийских спортивных федераций.

13.Правовой статус региональных спортивных федераций.

14.Основные направления деятельности Олимпийского комитета России, Паралимпийского комитета России, Сурдлимпийского комитета России, Специальной олимпиады России.

15.Правовое регулирование деятельности спортивных клубов, школьных и студенческих спортивных клубов в соответствии с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

16.Обязательные и дополнительные условия, включаемые в трудовой договор со спортсменом и тренером.

17.Порядок временного перевода спортсмена к другому работодателю.

18.Обязанность работодателя отстранить спортсмена от участия в соревнованиях.

19.Гарантии и компенсации спортсмена в связи с временной нетрудоспособностью.

20. Дополнительный отпуск спортсмена и работа спортсмена и тренера по совместительству.

21.Особенности расторжения трудового договора со спортсменом и тренером

22.Материальная ответственность спортсменов и тренеров перед работодателем.

23.Требования к содержанию положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях.

24.Права и обязанности контролёров-распорядителей. Требования, предъявляемые к контролёрам-распорядителям.

25.Правила поведения зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.

26.Обязанность организаторов физкультурно-спортивных мероприятий по обеспечению общественного порядка и безопасности.

27.Виды административных правонарушений в области физической культуры и спорта.

28.Нормативно-правовые основы присвоения спортивных разрядов и званий.

29.Почётные спортивные звания и квалификационные категории спортивных судей.

30.Порядок формирования спортивных сборных команд, обязанности по их обеспечению.

31.Общая характеристика федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».

32. Уголовная ответственность за правонарушения в области физической культуры и спорта.

33.Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним.

34.Права и обязанности спортсменов в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

35.Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура.

36.Комплекс ГТО. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения, основная деятельность которых направлена на реализацию комплекса ГТО.

37.Финансовое, медицинское и иное обеспечение физической культуры и спорта.

38.Этапы спортивной подготовки, федеральные стандарты спортивной подготовки.

39.Основные понятия, используемые в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

40.Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.

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

*а)Основная литература:*

1.Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте=SPORTS LAW. LABOURS RELATIONSHIP IN SPORT: учебник / С.В. Алексеев; под ред. П.В. Крашенинникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана: Закон и право, 2015. – 647 с. [Электронный ресурс] // URL: http://biblioclub.ru

2.Алексеев, С.В. Спортивное право России=SPORTS LAW OF RUSSIA / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина (МГЮА). – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити-Дана, 2015. – 695 с. [Электронный ресурс] // URL: http://biblioclub.ru

*б)Дополнительная литература:*

1.Алексеев, С.В. Международное спортивное право: учебник / С.В. Алексеев; ред. П.В. Крашенинников. – Москва: Юнити, 2015. – 894 с. [Электронный ресурс] // URL: http://biblioclub.ru

2.Алексеев, С.В. Олимпийское право как новейшее направление научного правоведения и учебная дисциплина / Алексеев С.В. // Спорт: экономика, право, управление. - 2010. - № 2. - С. 3-7.

3.Алексеев, С.В. Спортивное право России: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500, 032101: рек. УМЦ "Проф. учеб.": рек. НИИ образования и науки / С.В. Алексеев; под. ред. П.В. Крашенинникова; М-во образования и науки РФ Моск. гос. юрид. акад им. О.Е. Кутафина. - 3-е изд., перераб и доп. - М.: Юнити: Закон и право, 2012. - 1053 с.: ил.

4.Алексеев, С.В. Сущность и значение права и законодательства в сфере физической культуры и спорта = The Nature and Significance of Law and Legislation in the Sphere of Physical Culture and Sports / Алексеев С.В., Гостев Р.Г. // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 4 (59). - С. 77-84.

5.Байрамов, В.М. Порядок расследования и учета несчастных случаев, происшедших с лицами, проходящими спортивную подготовку, но не состоящими в трудовых отношениях с физкультурно-спортивной организацией / В.М. Байрамов, С.В. Байрамов // Вестник спортив. науки. - 2015. - № 3. - С. 8-12.

6.Квалификация деяния: Тактика и методика расследования коррупционных преступлений. Настольная книга следователя / Д.И. Аминов, А.М. Багмет, В.В. Бычков, Н.Д. Эриашвили; под ред. Н.Д. Эриашвили; Академия Следственного комитета Российской Федерации. – Москва: Юнити, 2015. – 319 с. [Электронный ресурс] // URL: http://biblioclub.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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:*

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.27 Правовые основы профессиональной деятельности» для обучающихся тренерского факультета курса (заочная форма обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В. В. Кузина.
Сроки изучения дисциплины: 9–10 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Устный опрос по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права» | | 5 |
| 2 | Тестирование по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права» | | 5 |
| 3 | Устный опрос по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта» | | 7 |
| 4 | Самостоятельная работа по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта» | | 5 |
| 5 | Тестирование по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта» | | 5 |
| 6 | Устный опрос по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта» | | 5 |
| 7 | Тестирование по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» | | 5 |
| 8 | Устный опрос по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | | 5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Тестирование по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | | 5 |
| 10 | Устный опрос по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | | 5 |
| 11 | Тестирование по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | | 5 |
| 12 | Устный опрос по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | | 6 |
| 13 | Тестирование по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | | 5 |
| 14 | Тестирование по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте» | | 5 |
| 15 | Посещение занятий | | 7 |
| | **Дифференцированный зачет** | | **20** |
| | **Итого** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Написание реферата по теме «Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права» | 9 |
| 2 | Написание реферата по теме «Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта» | 9 |
| 3 | Написание реферата по теме «Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта» | 9 |
| 4 | Написание реферата по теме «Физическая культура и спорт в системе образования. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта» | 9 |
| 5 | Написание реферата по теме «Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий» | 9 |
| 6 | Написание реферата по теме «Правовые аспекты антидопинговой деятельности» | 9 |
| 7 | Написание реферата по теме «Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров» | 9 |
| 8 | Написание реферата по теме «Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте» | 9 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.27 Правовые основы профессиональной деятельности»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9–10 семестры на заочной форме обучения

**3.Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов направления подготовки 49.03.04 «Спорт» знаний в области правового регулирования физической культуры и спорта, овладение ими умением использовать нормативные правовые документы в своей профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.** | |
| УК-2.1. | Знает алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения. | 9,10 |
| УК-2.2. | Умеет определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | |
| УК-2.3. | Владеет инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | |
| **ОПК-11** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.** | |
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий. | 9,10 |
| ОПК-11.2. | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия. | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-11.3. | Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга. | |
| **ОПК-16** | **Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.** | |
| ОПК-16.1. | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. | 9,10 |
| ОПК-16.2. | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами. | |
| ОПК-16.3. | Имеет опыт применения правовых норм в профессиональной деятельности. | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Теоретические основы правовых знаний. Спортивное право в системе отраслей российского права. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 2 | Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» как важнейший регулятор общественных отношений в области физической культуры и спорта. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 3 | Правовое регулирование деятельности различных субъектов физической культуры и спорта. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 4 | Физическая культура и спорт в системе образования. | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта. | | | | | | |
| 5 | Правовое регулирование организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий. | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 6 | Правовые аспекты антидопинговой деятельности. | 9,10 | | 1 | 8 | | |
| 7 | Особенности регулирования трудовых отношений спортсменов и тренеров. | 9,10 | 0,5 | 1 | 8 | | |
| 8 | Правонарушения и юридическая ответственность в области физической культуры и спорта. Правовые основы борьбы с коррупцией в спорте. | 9,10 | | 0,5 | 8 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.28 Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

спорта.

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Яшкина Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.04 Спорт». Дисциплина «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» относится дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). При изучении дисциплины студентам необходимо знать базовый курс информатики средней школы. Изучение дисциплины готовит студентов к решению задач в сфере профессиональной деятельности. Освоение данной дисциплины необходимо при изучении дисциплин «Научно-методическая деятельность», «Спортивная метрология» и др. в соответствии с этапами формирования компетенций.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.** | |
| УК-1.1. | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач. | 1,2 |

| | | |
|---|---|---|
| УК-1.2. | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | |
| УК-1.3. | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. | |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 1,2 |
| ОПК-15.2. | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | |
| ОПК-15.3. | Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в области физической культуры и спорта, в области образования. | |
| **ОПК-20** | **Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.** | |
| ОПК-20.1. | Понимает основные принципы функционирования современных информационных технологий, применяемых в профессиональной сфере. | 1,2 |
| ОПК-20.2. | Отбирает для осуществления профессиональной деятельности необходимое техническое оборудование и программное обеспечение. | |
| ОПК-20.3. | Применяет современные цифровые устройства, платформы и программное обеспечение на всех этапах осуществления профессиональной деятельности. | |

**4.Структура и содержание дисциплины**

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

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 | Информационная безопасность. | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 2 | Офисные технологии. | 1 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Облачные технологии. | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 4 | Мобильные технологии. | 2 | | 1 | 12 | | |
| 5 | Сетевые технологии. | 2 | | 1 | 12 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации

1.Понятие информации, виды информации.

2.Свойства информации. Единицы измерения информации

3.Информационные процессы. Предмет и структура информатики

4.Системы счисления. Позиционные и непозиционные системы счисления. Кодирование данных.

5.История развития вычислительной техники. Поколения ЭВМ.

6.Принцип открытой архитектуры. Функциональный состав персонального компьютера

7.Процессор - устройство обработки информации. Основные типы процессоров и их характеристики.

8.Устройства хранения информации. Виды памяти.

9.Внешние устройства компьютера. Мониторы, основные характеристики монитора, типы мониторов. Типы принтеров, принципы печати. Сканеры.

10.Понятие программы. Классификация программных средств компьютера.

11.Классификация программных средств.

12.Файловая структура данных. Имена фалов. Расширение имен файлов. Полное имя файла.

13.Свойства и атрибуты файлов. Шаблоны имен файлов.

14.Операционная система Windows. Основные понятия.

15.Основные операции в файловой системе Windows. Ярлыки. Проводник.

16.Форматирование магнитного диска.

17.Программа проверки диска.

18.Дефрагментация диска.

19.Архивация информации.

20.Классификация угроз информационной безопасности.

21.Классификация вредоносных программ.

22.История развития вредоносных программ.

23.Классификация компьютерных вирусов. Причины распространения вирусов,

24.Признаки заражения компьютера. Действия при наличии признаков заражения.

25.Антивирусные программы.

26.Этапы решения задач на компьютере. Понятие алгоритма. Требования, предъявляемые к алгоритмам.

27.Характеристики алгоритмов. Типы алгоритмов. Способы записи алгоритмов.

28.Основные этапы разработки программ.

29.Текстовые процессоры. Назначение.

30.Основные операции в программе Microsoft Word.

31.Этапы подготовки текстового документа.

32.Редактирование текста. Выделение, перемещение и копирование фрагментов текста.

33.Форматирование текста. Форматирование страниц.

34.Электронные таблицы. Структурные единицы электронной таблицы.

35.Основные операции в программе Microsoft Excel.

36.Относительная и абсолютная адресация в программе Microsoft Excel.

37.Вычисления в программе Microsoft Excel.

38.Функции. Правила составления и использования функций. Мастер функций.

39.Диаграммы. Основные типы диаграмм. Построение диаграмм.

40.Внедрение и связывание объектов при создании комплексных документов.

41.Сортировка и фильтрация данных в программе Microsoft Excel.

42.Типы компьютерных изображений. Различия между растровыми и векторными изображениями:

43.Заливка объектов. Виды и типы заливок.

44.Программа создания презентаций. Этапы создания презентации.

45.Классификация компьютерных сетей. Основные функции компьютерных сетей.

46.Глобальная компьютерная сеть Интернет. История сети Интернет.

47.Сервисы (службы) Интернета.

48.Структура веб-страницы. Гипертекст.

49.Поиск информации в WWW.

50.Электронная почта. Защита информации в сети Интернет.

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

*а)Основная литература:*

1.Информационные технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : Учеб. пособие / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Я.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 184 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671374

2.Информационные технологии [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Г.И. Попов, С.И. Бажинов, В.Г. Конюхов, Е.Н. Яшкина, В.А. Пирогов .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 167 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/671375

3.Бажинов С.И., Маркарян В.С., Яшкина Е.Н. Курс лекций «Математика и информатика» для студентов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физическая культура» / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012-9,16 п.л.

4.Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г. Информатика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений; ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2012. – 147с.

5.Яшкина Е.Н., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Учебное пособие. Методические указания для подготовки к тестированию по дисциплине «Информатика» для студентов всех направлений и специальностей очной и заочной форм обучения / «ИИА «Пресс-меню», М.: 2012- 6,08 п.л.

6.Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Методические рекомендации по освоению работы в пакете Microsoft Office 2007. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ, ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ». М.: 2011. – 0,7 п.л.

7.Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и

самостоятельным занятиям (создание и оформление презентаций). М.: 2011 – 1,3 п.л.

8.Яшкина Е.Н., Конюхова Г.П., Аронова Т.В., Фомичева Г.Ю. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с числовой информацией). М.: 2011 – 2,5 п.л.

9.Яшкина Е.Н., Конюхов В.Г., Конюхова Г.П., Аронова Т.В. Информатика: методические рекомендации к лабораторно-практическим и самостоятельным занятиям (работа с текстовой информацией). М.: 2011 – 2,75 п.л.

*б)Дополнительная литература:*

1.Акулов О.А., Медведев Н.В. Информатика: Базовый курс: учеб. для студентов вузов, бакалавров, магистров, обучающихся по направлению «Информатика и вычислительная техника»: доп. УМО по унив. Политех. образованию / 6-е изд., испр. и доп. - М.: Омега-Л, 2009. - 574 с.: ил.

2.Статистическая обработка данных. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры/ Попов Г.И., Конюхов В.Г., Маркарян В.С. Яшкина Е.Н. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015г. – 225с.

3.Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 1. Информ. картина мира / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 299 с.: ил.

4.Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 2. Программное обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 429 с.: ил.

5.Информатика и ИКТ: метод. пособие для учителей. Ч. 3. Техн. Обеспечение информ. технологий / под ред. Н.В. Макаровой. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 205 с.: ил.

6.Максимов Н.В., Партыка Т.Л., Попов И.И. Современные информационные технологии: учеб. для студентов учреждений сред. проф. образования, обучающихся по группе специальностей «Информатика и вычисл. Техника»: рек. М-вом образования РФ / М.: Форум, 2008. - 511 с.: ил.

7.Элькин М.Д., Байгушева Н.А., Ларина О.В., Прикладная информатика в региональной экономике: учеб.-метод, пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 080801 и др. междисциплин. специальностям: рек. УМО по образованию в обл. прикладной информатики / Федеральное агентство по образованию Астрах. гос. ун-т. - Астрахань: Астрах. ун-т, 2008. - 105 с.: ил.

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

1.http://end.sportedu.ru – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;

2.http://lms.sportedu.ru – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;

3.http://www.kaspersky.ru – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;

4.http://www.microsoft.ru – сайт Microsoft;

5.http://www.libreoffice.org – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;

6.http://www.google.ru – сайт Google;

*7.*http://www.intuit.ru – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.28 Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса (заочной форм обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины: 1–2 семестры – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | | 20 |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | | 20 |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций» | | 20 |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий» | | 10 |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии» | | 10 |
| | Дифференцированный зачет | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Компьютерный практикум «Технология создания текстовой документации» | 20 |
| 2 | Компьютерный практикум «Технология работы с электронными таблицами» | 20 |
| 3 | Контрольная работа «Создание презентаций» | 10 |
| 4 | Тестирование «Основы информационных технологий» | 10 |
| 5 | Тестирование «Офисные и сетевые технологии» | 10 |

## 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 |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.28 Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 и 2 семестры – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующихся на использовании современных возможностей информационно-коммуникативных технологий. Дисциплина реализуется на русском языке.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.** | |
| УК-1.1. | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач. | 1,2 |
| УК-1.2. | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | |
| УК-1.3. | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. | |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 1,2 |
| ОПК- | Умеет разрабатывать и реализовывать программу | |

| | | |
|---|---|---|
| 15.2. | научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | |
| ОПК-15.3. | Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в области физической культуры и спорта, в области образования. | |
| **ОПК-20** | **Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.** | |
| ОПК-20.1. | Понимает основные принципы функционирования современных информационных технологий, применяемых в профессиональной сфере. | 1,» |
| ОПК-20.2. | Отбирает для осуществления профессиональной деятельности необходимое техническое оборудование и программное обеспечение. | |
| ОПК-20.3. | Применяет современные цифровые устройства, платформы и программное обеспечение на всех этапах осуществления профессиональной деятельности. | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Информационная безопасность. | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 2 | Офисные технологии. | 1 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Облачные технологии. | 1 | 1 | 1 | 12 | | |
| 4 | Мобильные технологии. | 2 | | 1 | 12 | | |
| 5 | Сетевые технологии. | 2 | | 1 | 12 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Дифф. зачет** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.29 Научно-методическая деятельность»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Попов Григорий Иванович, профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой биомеханики и естественнонаучных дисциплин ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»

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

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Научно-методическая деятельность» является формирование теоретических знаний и практических умений по применению научно-методического подхода к процессу спортивной подготовки, по использованию результатов научных исследований и методических рекомендаций в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на разных этапах подготовки.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению «49.03.04 Спорт». Дисциплина «Научно-методическая деятельность» относится к дисциплинам обязательной части блока1 ООП (ОПОП). Изучение дисциплины «Научно-методическая деятельность» направлено на обучение слушателей навыкам применения научно-исследовательских методов для совершенствования процесса спортивной подготовки.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т. е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и владения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Научно-методическая деятельность» включает в себя следующие разделы (темы):

1.Научная и методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта.

2.Основы научно-исследовательской работы в физкультурно-спортивной практике.

3.Методы научных исследований в области физической культуры и спорта

4.Математико-статистическая обработка результатов научной и

методической деятельности.

Преподавание дисциплины «Научно-методическая деятельность» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности: лекционных, семинарских, практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы. Завершается дисциплина зачетом с оценкой.

## 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **УК-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.** | |
| УК-1.1. | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач. | 7,8 |
| УК-1.2. | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | |
| УК-1.3. | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. | |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | 7,8 |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 7,8 |
| ОПК-15.2. | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | |
| ОПК-15.3. | Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в области физической культуры и спорта, в области образования. | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 7 | | | 10 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 7 | | | 6 | | |
| 3 | Организация педагогических исследований | 7 | | | 6 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 7 | 2 | 1 | 14 | | |
| 5 | Эмпирические методы научных | 7 | | 1 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | | | | | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 8 | | 2 | 16 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 8 | | 2 | 16 | | |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 8 | | 2 | 18 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **98** | | **Дифф. зачет** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета с оценкой. Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации:

1.Научный метод.

2.Теоретические методы научных исследований: анализ, синтез, моделирование.

3.Эмпирические методы научного исследования: беседа, наблюдение, обследование, опытная работа, эксперимент, рейтинг.

4.Традиционно-педагогические методы: беседа, интервьюирование, анкетирование.

5.Педагогический эксперимент.

6.Условия проведения педагогического эксперимента.

7.Математические методы педагогических исследований.

8.Статистические методы в педагогических исследованиях.

9.Педагогическое тестирование.

10.Работа с литературными источниками.

11.Методологические разделы научного исследования.

12.Лабораторные и натурные измерения.

13.Этические проблемы измерений с участием человека.

14.Биомеханическая кинематография и видеоциклография.

15.Динамометрия.

16.Электромиография.

17.Спидография.

18.Компьютерная стабилография.

19.Тренажеры в научной и научно-методической работе в спорте.

20.Обработка и анализ результатов научной работы.

21.Виды научных публикаций.

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

*а)Основная литература:*

1.Попов Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте: Учебник для студентов учреждений высшего образования/ Г.И.Попов. - М.: Издательский центр “Академия”, 2015. – 192 с.

2. Попов Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/ Г.И.Попов, А.В.Самсонова. - 3-е издание, стер. - М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 320 с.- (Сер. Бакалавриат).

3.Железняк Ю.Д., Петров П.К Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений.- М.: Издательский центр "Академия", 2013, 6-е изд., стер.- 264 с.

*б)Дополнительная литература:*

1.Никитушкина Н.Н. Научно-методическая деятельность в физической культуре и спорте. Учебное пособие. - М.: Прометей, 2006. - 140 с.

2.Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность: учебник / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Физическая культура, 2005.-288 с.

3.Высшая математика и математическая статистика: учебное пособие для вузов / под общей редакцией Г.И. Попова.- 2-е издание. - М.: Физическая культура, 2009. - 368 с.

4.Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П.Ратов, Г.И.Попов, А.А.Логинов, Б.В.Шмонин. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 120с.

5.Врублевский Е.П. / Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: учебное пособие / Е. П. Врублевский, О.Е. Лихачева, Л. Г. Врублевская. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 228 с.

6.Губа В. П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике: учебное пособие для ИФК / В. П. Губа, М. П. Шестаков, Н. Е. Бубнов, М. П. Борисенков. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 211 с.

7.Кузнецов И. Н. Рефераты, курсовые и дипломные работы: методика подготовки и оформления: учебное пособие / И. Н. Кузнецов. - М.: Изд.торг, корпорация "Дашков и Ко", 2002. - 352 с.

8.Новикова С. С. Социологическое исследование. Анкетирование: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / С. С. Новикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 134 с.

9.Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере: учебное пособие для ИФК; под ред. М. П. Шестакова, Г. И. Попова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 278 с.

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

1.Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;

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

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

4.http://end.sportedu.ru – сайт кафедры биомеханики и естественно-научных дисциплин;

5.http://lms.sportedu.ru – сайт системы дистанционного обучения (МООДУС) РГУФКСМиТ;

6.http://www.kaspersky.ru – сайт разработчика антивирусных продуктов «Лаборатория Касперского»;

7.http://www.microsoft.ru – сайт Microsoft;

8.http://www.libreoffice.org – сайт разработчиков свободно распространяемого офисного пакета «LibreOffice»;

9.http://www.google.ru – сайт Google;

10.http://www.intuit.ru – сайт Национального Открытого Университета «ИНТУИТ».

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.29 Научно-методическая деятельность» для обучающихся тренерского факультета 4 курса (заочная форма обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.
Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1. | Посещение лекционных занятий (при наличии конспекта лекции). | | 12 |
| 2. | Посещение практических занятий с содержательным выступлением и ответами на вопросы. | | 16 |
| 3. | Выполнение лабораторной работы № 1. | | 7 |
| 4. | Выполнение лабораторной работы № 2. | | 7 |
| 5. | Выполнение лабораторной работы № 3. | | 7 |
| 6. | Подготовка и защита реферата по теоретическим и практическим аспектам учебного курса в соответствии с темами, предназначенными для самостоятельной работы студентов. | | 6 |
| 7. | Подготовка презентации по материалам исследований в рамках подготовки выпускной квалификационной работы или в рамках проблемы исследования, в которой будет выполняться ВКС, если тема её ещё не сформулирована. | | 5 |
| 8. | Электронный аттестующий тест в системе МООДУС. | | 5 |
| 9. | Собеседование по дисциплине (является обязательным). | | 5 |
| 10. | Сдача дифференцированного зачёта. | | 30 |
| | **Итого** | | **100** |

*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 | 20 |

| | | |
|---|---|---|
| | представлен в основном разделе системы МООДУС и на сайте кафедры). | |
| 2. | Создание презентации на одну из тем и её защита. | 20 |
| 3. | Выполнение расчетов показателей по реальным данным выпускной квалификационной работы. | 20 |
| 4. | Разработка основных документов планирования экспериментов в рамках тематики выпускной квалификационной работы. | 10 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.29 Научно-методическая деятельность»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7–8 семестры на заочной форме обучения

**3.Цель освоения дисциплины** является формирование теоретических знаний и практических умений по применению научно-методического подхода к процессу спортивной подготовки, по использованию результатов научных исследований и методических рекомендаций в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на разных этапах подготовки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 4 |
| **УК-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.** | |
| УК-1.1. | Знает основы системного подхода; последовательность и требования к осуществлению поисковой и аналитической деятельности для решения поставленных задач. | 7, 8 |
| УК-1.2. | Умеет анализировать, систематизировать и синтезировать информацию, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | 7, 8 |
| УК-1.3. | Владеет навыками поиска информации и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений. | 7, 8 |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.** | |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся | 7, 8 |

| | | |
|---|---|---|
| | физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 7, 8 |
| ОПК-12.3. | Владеет методами контроля с использованием методик измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | 7, 8 |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 7,8 |
| ОПК-15.2. | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | |
| ОПК-15.3. | Владеет методикой проведения научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов в области физической культуры и спорта, в области образования. | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

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 | Общие представления о науке. Виды научных исследований. Теоретические и эмпирические методы исследования | 7 | | | 10 | | |
| 2 | Организация научного исследования | 7 | | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Организация педагогических исследований | 7 | | | 6 | | |
| 4 | Научная и научно-методическая деятельность в сфере спорта | 7 | 2 | 1 | 14 | | |
| 5 | Эмпирические методы научных исследований, реализуемые через инструментальные методики измерений | 7 | | 1 | 12 | | |
| 6 | Формирование и совершенствование двигательных действий в спорте на основе средств искусственной управляющей среды | 8 | | 2 | 16 | | |
| 7 | Применение технических средств и тренажеров в научной и методической работе в физической культуре и спорте | 8 | | 2 | 16 | | |
| 8 | Обработка и анализ результатов научных исследований в сфере физической культуры и спорта. Оформление научной работы. | 8 | | 2 | 18 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **98** | | **Дифф. зачет** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.30 Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат.*

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мирошников А. Б. – д.б.н., доцент кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)» (ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

–основами антидопингового обеспечения;

–современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле

–освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;

–обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

Данная дисциплина читается на русском языке.

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

Дисциплина Основы антидопингового обеспечения по направлению 49.03.04 Спорт относится к вариативной части Б1.О.30 обязательных дисциплин. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы антидопингового обеспечения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-11** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.** | |
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий | 9,10 |
| ОПК-11.2. | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия | |
| ОПК-11.3. | Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

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 | История возникновения антидопингового движения. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 9 | | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 9 | | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 9 | | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 9 | | | 10 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 10 | | | 10 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 10 | | | 10 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 10 | | 2 | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **4** | **100** | | **Зачет** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**Темы докладов и рефератов:**

1.Историческая ретроспектива борьбы с допингом в спорте.

2.История кровяного допинга.

3.Допинговые скандалы.

4.История создания запрещенного списка ВАДА.

5.История создания Биологического паспорта спортсмена.

6.Международные стандарты ВАДА.

7.Анаболические стероиды в спорте.

8.Допинг в конном спорте.

9.Терапевтическое использование запрещенных субстанций в спорте.

10.Система ADAMS.

11.Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль.

12.Санкции для спортсменов и членов их команд.

13.Программа мониторинга.

14.Вред, приносящий спортсменам веществами и методами из запрещённого списка.

15.Антидопинговые лаборатории.

16.Процедура прохождения допинг-контроля. Взятие пробы крови.

17.Особенности допинг-контроля спортсменов с инвалидностью.

18.Общий механизм действия допинга.

19.Всемирный Антидопинговый Кодекс – 2021: обзор основных изменений.

20.Международный стандарт по образованию.

**Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.**

1.Эра анаболических андрогенных стероидов.

2.Реальная эра борьбы с допингом в спорте (1960–1972 годы).

3.Международные федерации, которые первыми стали использовать допинг-контроль на соревнованиях.

4.История разработок методов тестирования.

5.История создания системы ADAMS.

6.История крупных допинговых скандалов.

7.Бен Джонсон.

8.Лэнс Армстронг.

9.Историческая ретроспектива определения «Допинг в спорте».

10.Виды нарушений антидопинговых правил.

11.Персонал спортсмена и его роль в антидопинговом законодательстве.

12.Международные документы, регламентирующие сферу борьбы с допингом.

13.Основные санкции за нарушение антидопинговых правил.

14.Образовательные ресурсы ВАДА.

15.Допинг контроль в конном спорте.

**Вопросы к зачету:**

1.Чем знаменит 1886 год?

2.Первое неофициальное определение «Допинг в спорте».

3.Чем знаменит 1935 год?

4.Какая эра считается «Реальной эрой борьбы с допингом»?

5.Чем знаменит 1960 год?

6.Первое официальное определение «Допинг в спорте».

7.Какие федерации начали первыми бороться с допингом в спорте.

8.Чем знаменит 1967 год?

9.Чем знаменит 1968 год?

10. Чем знаменит 1988 год?

11. Чем знаменита дата 10 ноября 1999 года?

12. Чем знаменита дата 20 февраля 2003 года?

13. Допинг в спорте это?

14. Сколько насчитывается антидопинговых нарушений.

15.Что такое «Одночасовое окно абсолютной доступности»?

16. Общее число попыток отобрать кровь в течение одной процедуры не должно превышать?

17.Что такое ««Дух спорта»?

18.Какими ценностями характеризуется «Дух спорта»?

19.Перечислите антидопинговые правила, которые касаются персонала спортсмена.

20.Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.

21.Сколько международных стандартов, регламентируют антидопинговую деятельность в мире?

22.В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?

23.Каков необходимый объем допинг-пробы мочи?

24.Что такое система ADAMS?

25.Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?

26.Сколько проб сдает спортсмен?

27.Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?

28.Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?

29.Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?

30.В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?

31.Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?

32.Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?

33.Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?

34.Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?

35.Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?

36.Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?

37.Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?

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

*а)Основная литература:*

1.Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры»: Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО

"РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.

*б)Дополнительная литература:*

1.Мирошников А.Б. Рандомизированные контролируемые исследования как часть борьбы с допингом в спорте. Наука для фитнеса-2019: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 4 октября, 2019 г. Под общ. ред. А.Б. Мирошникова, А.Д. Форменова, А.В. Тарасова. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. –138-144.

2.Мирошников А.Б., Смоленский А.В. Мельдоний (милдронат): на старт, внимание, марш! Терапевт. – 2018. – № 3. – С. 50-55.

3.Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

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

1.Сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» - http://fcpsr.ru/

2.Сайт Министерства спорта РФ - www.minsport.gov.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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.26 Основы антидопингового обеспечения» для обучающихся тренерского факультета 5 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная формы обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.
Сроки изучения дисциплины: 9-10 семестры – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | | 10 |
| 2 | Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов». | | 10 |
| 3 | Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга». | | 10 |
| 4 | Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена». | | 10 |
| 5 | Написание реферата №1 по теме выбранной теме. | | 15 |
| 6 | Написание реферата №2 по теме выбранной теме. | | 15 |
| 7 | Презентация по выбранной теме. | | 10 |
| | ***Зачет*** | | 20 |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Наличие конспекта лекции и занятий. | 5 |
| 2 | Рукописная работа по теме пропущенного семинара. | 10 |
| 3 | Написание реферата по пропущенной теме. | 10 |
| 4 | Написание доклада по пропущенной теме. | 5 |
| 5 | Презентация по выбранной теме. | 10 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.30 Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022г.

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

**1.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 9 и 10 семестры – заочная форма обучения.

**2.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

–основами антидопингового обеспечения;

–современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле

–освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;

–обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

**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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-11** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.** | |
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий | 9,10 |
| ОПК-11.2. | Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия | |
| ОПК-11.3. | Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга | |

**4.Краткое содержание дисциплины:**

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 | История возникновения антидопингового движения. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | 9 | | | 10 | | |
| 3 | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ. | 9 | | 2 | 10 | | |
| 4 | 12 стадий допинг контроля. | 9 | | | 10 | | |
| 5 | Система ADAMS. | 9 | | | 10 | | |
| 6 | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга. | 9 | 2 | | 10 | | |
| 7 | Биологический паспорт спортсмена. | 9 | | | 10 | | |
| 8 | Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте. | 10 | | | 10 | | |
| 9 | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | 10 | | | 10 | | |
| 10 | Основы построения профилактики применения допинга в спорте. | 10 | | 2 | 10 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **4** | **100** | | **Зачет** |

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

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.О.31 «СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**

Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор, профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин;

Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин;

1. **Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

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

Дисциплина в структуре ООП относится к основной части 1 блока. Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.О.31 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся спортом и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры, спортсменов и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика. Дисциплина реализуется на русском языке

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | Заочная форма обучения |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** | ***8, 9*** |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-12.1 | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| ОПК-12.2 | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-15.1 | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

4.**Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

**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. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте*** | **8** | **2** | **6** | **26** | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | | 1 | 4 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | | 1 | 4 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | | 1 | 4 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | | 1 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | | 1 | 5 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | | 1 | 5 | | |
| **2** | ***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте*** | | **2** | **4** | **32** | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | **9** | | 0,5 | 5 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля | | | 0,5 | 5 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физической подготовленности спортсменов | | | | | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | | 1 | 6 | | |
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | | 1 | 6 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **4** | **10** | **58** | | **Зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.
3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S- образная).
8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).
9. Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).
10. Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).
11. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12.Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13.Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14.Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15.Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16.Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17.Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18.Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19.Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20.Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21.Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22.Метрологические особенности контроля за основными факторами, влияющими на гибкость.

23.Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

24.Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25.Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26.Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27.Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28.Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29.Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий***
***для самостоятельной работы***

**Тема 1.1.** Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

**Тема 1.2.** Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений?

Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

**Тема 1.3.** В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

**Тема 1.4.** Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

**Тема 1.5.** Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

**Тема 1.6.** Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

**Тема 2.1.** Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

**Тема 2.2.** Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

**Тема 2.3.** С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

**Тема 2.4.** Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных

группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

**Тема 2.5.** В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

**Тема 2.6.** Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

**Темы расчетно-графических работ:**

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

Тема 3. Расчет стандартных шкал для оценки эквивалентности спортивных результатов.

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

***Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:***

1. «Метрологические основы отбора в спорте»

*2.*«Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»

*3.*«Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»

*4.*«Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.)

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

***а) Основная литература:***

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2012. - 239 с.: табл.

2. Спортивная метрология [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/232957

***б) Дополнительная литература:***

1. 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).

2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1988.

3. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М. : Высшая школа, 2000.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 2008.

5. Начинская, С.В. Спортивная метрология / Начинская С.В. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

6. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М. : ГЦОЛИФК, 1978.

7. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда– учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244с.

9. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг. – М. : Сов. спорт, 2004.

10. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

11.Коренберг, В.Б. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : учебник / В.Б. Коренберг .— М. : Физическая культура, 2008 .— 368 с. — ISBN 978-5-9746-0086-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286739

12.Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.В. Еркомайшвили, ред.: Г.И. Семенова, Урал. федер. ун-т, Н.Н. Трифонова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 112 с. — ISBN 978-5-9765-3256-4 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/622238

13.Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2014 .— 225 с. — ISBN 978-5-350-00292-8 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279257

14.Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

15.Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

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

1.http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed - база полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике

2.http://www.vniifk.ru/fnc_vniifk.php - сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»

3.https://elibrary.ru – научная электронная библиотека

4.http://lms.sportedu.ru – сайт дистанционного образования РГУФКСМиТ

5.https://metrob.ru – сайт, посвящённый метрологии в РФ

6.http://old.gost.ru/wps/portal/pages/main - официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ

7.https://www.rostest.ru/services/metrology/ - официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва»

8.https://ria-stk.ru/magazine/ - портал РИА «Стандарты и качество»

9.http://www.mirq.ru – официальный портал Всероссийской организации качества

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Освоение дисциплины «Спортивная метрология» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование. Динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц

***Набор демонстрационного оборудования:*** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

Аудитория № 119, библиотека (комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Спортивная метрология» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»; профиль:*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная формы обучения)**

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8, 9 семестры заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *РГР № 1* | | *10* |
| *2* | *РГР № 2* | | *10* |
| *3* | *РГР № 3* | | *10* |
| *4* | *РГР № 4* | | *10* |
| *5* | *Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»* | | *15* |
| *6* | *Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов* | | *15* |
| *7* | *Посещение занятий* | | *10* |
| | ***Зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *РГР № 1* | *10* |
| *2* | *РГР № 2* | *10* |
| *3* | *РГР № 3* | *10* |
| *4* | *РГР № 4* | *10* |
| *5* | *Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте»* | *15* |

## 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 | 2 | | 3 | 4 | 5 | |

| выражение оценки | Неудовлетворительно | | Удовлетворительно | Хорошо | Отлично | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**
**Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# Б1.О.31«СПОРТИВНАЯ МЕТРОЛОГИЯ»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

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

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** *8, 9 семестр - заочная форма обучения.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях. Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | Заочная форма обучения |
| **ОПК-12** | **Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки** | ***8, 9*** |
| ОПК-12.1 | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| ОПК-12.2 | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся | |
| **ОПК-15** | **Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-15.1 | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

**4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

**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. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте*** | **8** | **2** | **6** | **26** | | |
| 1.1 | Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования) | | | 1 | 4 | | |
| 1.2 | Основы теории измерений | | | 1 | 4 | | |
| 1.3 | Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения | | | 1 | 4 | | |
| 1.4 | Основы теории тестов | | | 1 | 4 | | |
| 1.5 | Основы теории оценок | | | 1 | 5 | | |
| 1.6 | Количественная оценка качественных показателей | | | 1 | 5 | | |
| **2** | ***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте*** | | **2** | **4** | **32** | | |
| 2.1 | Состояние спортсмена и разновидности контроля | **9** | | 0,5 | 5 | | |
| 2.2 | Метрологические основы контроля соревновательной деятельности | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.3 | Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.4 | Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок | | | 0,5 | 5 | | |
| 2.5 | Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности | | | 1 | 6 | | |
| 2.6 | Метрологические основы отбора в спорте | | | 1 | 6 | | |
| **Итого часов: 72** | | | **4** | **10** | **58** | | **Зачет** |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.32 Теория и методика избранного вида спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Ананьин А. С. – к.пед.н., старший преподаватель кафедры теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Булыкина Л. В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Колесникова Е. С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Мартыненко И. В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Моисеев А. Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Новикова Л. А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Соловьев В. Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**2.Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата**

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана 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 в области избранного вида спорта.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет.

Изучение курса дисциплины тесно связано с такими дисциплинами учебного плана, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик.

Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.*** | ***7, 8, 10*** |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | *7* |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | *8, 10* |
| ***ОПК-2*** | ***Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***6, 8*** |
| ОПК-2.1. | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и | *6, 8* |

| | | |
|---|---|---|
| | спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования. | |
| ОПК-2.2. | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования. | *6* |
| ***ОПК-3*** | ***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***2, 4, 5*** |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *2* |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *4, 5* |
| ***ОПК-4*** | ***Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***2*** |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *2* |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *2* |
| ***ОПК-5*** | ***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.*** | ***3, 4, 7*** |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для | *3, 4* |

| | | |
|---|---|---|
| | различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | *3, 4, 7* |
| ***ОПК-8*** | ***Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.*** | ***9*** |
| ОПК-8.1. | Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | *9* |
| ОПК-8.2. | Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | *9* |
| ***ОПК-9*** | ***Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.*** | ***10*** |
| ОПК-9.1. | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы. | *10* |
| ОПК-9.2. | Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов и обучающихся. | *10* |
| ***ОПК-10*** | ***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.*** | ***1*** |
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | *1* |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | *1* |

| | | |
|---|---|---|
| ***ОПК-11*** | ***Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.*** | ***1*** |
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий. | *1* |
| ***ОПК-12*** | ***Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.*** | ***2, 3, 4, 5, 7, 8, 10*** |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | *2, 3, 4, 5, 7, 8* |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | *10* |
| ***ОПК-13*** | ***Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.*** | ***8, 10*** |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | *8, 10* |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | *10* |
| ***ОПК-15*** | ***Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***6, 9*** |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *6, 9* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-15.2. | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | *6* |
| ***ОПК-16*** | ***Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.*** | ***1*** |
| ОПК-16.1. | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. | *1* |
| ОПК-16.2. | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами. | *1* |
| ***ОПК-17*** | ***Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.*** | ***1*** |
| ОПК-17.1. | Знает регламент, правила соревнований по различным видам спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | *1* |
| ОПК-17.2. | Умеет планировать и организовывать соревнования по различным видам спорта и осуществлять их судейство. | *1* |
| ***ОПК-18*** | ***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***7, 10*** |
| ОПК-18.1. | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования. | *7* |
| ОПК-18.2. | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта. | *7, 10* |
| ***ОПК-19*** | ***Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.*** | ***9*** |
| ОПК-19.1. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий. | *9* |
| ОПК-19.2. | Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач. | *9* |

## 4.Структура и содержание дисциплины

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 50 зачетных единиц, 1800 академических часов**

**заочная форма обучения**

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **I курс у.с.** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **1** | **4** | **6** | **134** | | |
| **1** | **Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта».** | | **2** | **2** | **46** | | |
| 1.1. | Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта». | | 1 | | 20 | | |
| 1.2. | Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки. | | 1 | 2 | 26 | | |
| **2** | **Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта.** | | **2** | **4** | **88** | | |
| 2.1. | История избранного вида спорта и его современное состояние. | | 2 | 1 | 20 | | |
| 2.3. | Терминология избранного вида спорта. | | | 2 | 48 | | |
| 2.5. | Техника безопасности в избранном виде спорта. | | | 1 | 20 | | |
| **I курс** | **Всего:108 часов (3 зачетные единицы)** | **1** | **2** | **6** | **100** | | **зачёт** |
| **2** | **Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта.** | | **2** | **6** | **100** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.2. | Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта. | | 2 | 2 | 30 | | |
| 2.4. | Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта. | | | 4 | 70 | | |
| **I курс** | **Всего:108 часов (3 зачетные единицы)** | **2** | **2** | **6** | **91** | **9** | **экзамен** |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **6** | **91** | | |
| 6.1. | Физическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 6 | 91 | | |
| **Всего за I курс: 360 часов (10 зачетных единиц)** | | | **8** | **18** | **325** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **II курс** | **Всего:252 часа (7 зачетных единиц)** | **3** | **4** | **10** | **238** | | **зачёт** |
| **3** | **Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта.** | | **4** | **10** | **238** | | |
| 3.1. | Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 58 | | |
| 3.2. | Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 8 | 180 | | |
| **II курс** | **Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)** | **4** | **4** | **10** | **265** | **9** | **экзамен** |
| **5** | **Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта.** | | **2** | **8** | **180** | | |
| 5.1. | Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 40 | | |
| 5.2. | Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | | | 8 | 140 | | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **2** | **85** | | |
| 6.3. | Техническая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 85 | | |
| **Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)** | | | **8** | **20** | **503** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **III курс** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **5** | **4** | **8** | **132** | | **зачёт** |
| **6** | **Раздел 6. Виды** | | **4** | **8** | **132** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **подготовки в избранном виде спорта.** | | | | | | |
| 6.5. | Теоретическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | | 40 | | |
| 6.4. | Тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 8 | 92 | | |
| **III курс** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **6** | **4** | **10** | **121** | **9** | |
| **9** | **Раздел 9. Спортивный отбор в избранном виде спорта.** | | **2** | **4** | **30** | | |
| 9.1. | Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта. | | | 2 | 10 | | |
| 9.2. | Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки. | | 2 | 2 | 20 | | **экзамен КР** |
| **4** | **Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов.** | | **2** | **6** | **91** | | |
| 4.1. | Задачи и организация НИР, и УИР студентов. | | 2 | | 20 | | |
| 4.2. | Особенности подготовки и написания курсовой работы. | | | 6 | 71 | | |
| **Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)** | | | **8** | **18** | **253** | **9** | **зачёт экзамен КР** |
| **IV курс** | **Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)** | **7** | **4** | **16** | **124** | | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **6** | **44** | | |
| 6.6. | Интегральная подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 6 | 44 | | |
| **7** | **Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **10** | **80** | | **зачёт** |
| 7.1. | Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. | | 2 | 2 | 20 | | |
| 7.2. | Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта. | | | 8 | 60 | | |
| **IV курс** | **Всего:108 часов** | **8** | **4** | **18** | **77** | **9** | **экзамен** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **(3 зачетные единицы)** | | | | | | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **2** | **20** | | |
| 6.2. | Психологическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 20 | | |
| **8** | **Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта.** | | **2** | 16 | 57 | | |
| 8.1. | Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 10 | | |
| 8.2. | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта. | | | 14 | 47 | | |
| **Всего за IV курс: 252 часа (14 зачетных единиц)** | | | **8** | **34** | **201** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **V курс** | **Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)** | **9** | **4** | **22** | **190** | | |
| **10** | **Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **22** | **190** | | |
| 10.1. | Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | 2 | 12 | 120 | | **зачёт** |
| 10.2. | Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | 1 | 4 | 40 | | |
| 10.3. | Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | | 1 | 6 | 30 | | |
| **V курс** | **Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)** | **10** | **4** | **38** | **93** | **9** | |
| **8** | **Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта.** | | **2** | **30** | **70** | | |
| 8.3. | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | | 1 | 8 | 20 | | **экзамен** |
| 8.4. | Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта. | | 1 | 6 | 20 | | |
| 8.5. | Управление соревновательной | | | 6 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | деятельностью в избранном виде спорта. | | | | | | |
| 8.6. | Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | | 6 | 10 | | |
| 8.7. | Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | | 4 | 10 | | |
| **11** | **Раздел 11. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта.** | | **2** | **8** | **23** | | |
| **Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)** | | | **8** | **60** | **283** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **Всего: 1800 часов (50 зачетных единиц)** | | | **40** | **150** | **1565** | **45** | **5 зачётов 5 экзаменов 1 КР** |

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

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

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

**5.2.1. Примерное содержание зачетных требований для студентов в 1 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Актуальность изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта, ее цель и задачи в подготовке тренера по избранному виду спорта.
2. Использование средств и методов избранного вида спорта в системе физического воспитания.
3. История развития и современное состояние избранного вида спорта в мире и России.
4. Классификация и ранжирование средств подготовки в избранном виде спорта.
5. Международные и Всероссийские правила соревнований по избранному виду спорта.
6. Основные направления и научные школы зарубежной и отечественной теории и методики избранного вида спорта.
7. Основы организации и проведения соревнований по избранному виду спорта, виды соревнований.
8. Особенности подготовки тренерских кадров по избранному виду спорта в образовательных организациях высшего образования.
9. Положение о проведении спортивных соревнований по избранному виду спорта.

10. Современное состояние и тенденции развития избранного вида спорта в мире и Российской Федерации.

11. Современный уровень спортивных результатов отечественных и зарубежных спортсменов.

12. Специфические термины и понятия избранного вида спорта. Международная и всероссийская терминология.

13. Участие и достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, международных соревнованиях (при наличии).

14. Функциональные обязанности судейской коллегии на соревнованиях по избранному виду спорта. Судейские понятия и термины в избранном виде спорта.

15. Характеристика избранного вида спорта и его профессионально-прикладное значение.

16. Правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта. Приемы помощи и страховки при проведении занятий по избранному виду спорта.

17. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности и их предупреждение в избранном виде спорта.

18. Федерации по избранному виду спорта в РФ: цель, задачи, уставные документы, структура, организация работы, международные связи.

19. Проблема допинга в избранном виде спорта. Антидопинговый контроль на соревнованиях по избранному виду спорта.

**5.2.2.Содержание экзаменационных требований для студентов во 2 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1.Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

2.Ведущие физические качества в избранном виде спорта.

3.Факторы, влияющие на проявление физических (двигательных) качеств в избранном виде спорта.

4.Методика измерения (определения) физической подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

5.Основы методики развития физического качества (на выбор) в избранном виде спорта.

**5.2.3.Содержание зачетных требований для студентов в 3 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1.Биомеханическая характеристика упражнений в избранном виде спорта.

2. Динамические характеристики движений в избранном виде спорта.

3. Кинематические характеристики движений в избранном виде спорта.

4. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

5. Компоненты техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта.

6.Критерии эффективности техники упражнений в избранном виде спорта.

7. Рациональная техника соревновательных упражнений избранного вида спорта.

8.Системы регистрации биомеханических характеристик техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.

9.Техника упражнений в избранном виде спорта как отражение диалектической взаимосвязи формы и содержания движений. Внешняя и внутренняя структура действий спортсменов в избранном виде спорта.

10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в избранном виде спорта. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий избранным видом спорта.

11. Характеристика упражнений в избранном виде спорта. Систематика упражнений избранного вида спорта.

12. Эволюция техники соревновательных упражнений в избранном виде спорта и ее влияние на подготовку спортсменов.

**5.2.4.Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Двигательные умения и навыки в избранном виде спорта. Перенос навыков и его учет при построении обучения технике упражнений в избранном виде спорта.
2. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в избранном виде спорта
3. Особенности программирования процесса обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта.
4. Применение дидактических принципов при обучении в избранном виде спорта.
5. Типичные ошибки в технике выполнения упражнений (на выбор) в избранном виде спорта. Методика их исправления.
6. Характеристика основных методов обучения технике упражнений избранном виде спорта. Основные формы организации процесса обучения технике упражнений избранном виде спорта.
7. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в избранном виде спорта; разучивание упражнения по частям и в целом (слитно).
8. Методическая последовательность (различные варианты) в изучении и совершенствовании техники упражнений в избранном виде спорта.
9. Задачи, средства и методы технической подготовки в избранном виде спорта.

**5.2.5.Содержание экзаменационных требований для студентов в 5 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.
2. Совершенствование тактического мышления спортсменов в избранном виде спорта.
3. Основы содержания теоретической подготовки на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.
4. Характеристика тренировочных нагрузок в избранном виде спорта.

**5.2.6.Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Задачи научно-исследовательской работы в избранном виде спорта.
2. Значение учебно-исследовательской работы студентов в подготовке бакалавров по избранному виду спорта.
3. Методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в избранном виде спорта.
4. Методологические аспекты построения теории избранного вида спорта.
5. Методы научного исследования, применяемые в избранном виде спорта.
6. Методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в избранном виде спорта.
7. Основные направления научных исследований в избранном виде спорта.
8. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.
9. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.
10. Формы и методы спортивного отбора в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

11. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в избранном виде спорта. Прогнозирование одаренности в системе отбора в избранном виде спорта.

**5.2.7.Содержание экзаменационных требований для студентов в 7 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Метод направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и физических качеств спортсмена в избранном виде спорта.

2. Организация и планирование тренировочного процесса (общий годовой план подготовки, программы тренировки; индивидуальные планы отдельных спортсменов, расписание тренировок и т.д.) на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

3. Основы разработки и реализации тренировочных и соревновательных программ в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (на выбор).

4. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта

5. Структура и продолжительность многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Факторы, определяющие структуру многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

6. Особенности построения спортивной подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта.

7. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в избранном виде спорта.

8. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в избранном виде спорта.

9. Смена состава тренировочных средств как фактор повышения эффективности спортивной подготовки.

10. Календарь соревнований как документ, определяющий стратегию подготовки в избранном виде спорта.

11. Особенности тренировочной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

12. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства.

13. Параметры тренировочных нагрузок спортсменов на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

14. Показатели соревновательной деятельности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.

16. Сравнительная характеристика требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по избранному виду спорта.

17. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в избранном виде спорта.

**5.2.8.Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1.Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в избранном виде спорта.

2.Основы волевой подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

3. Периодизация спортивной подготовки в избранном виде спорта. Основы построения и содержание макроцикла подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

4. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки в избранном виде спорта. Особенности методики

проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки в избранном виде спорта.

5.Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

6.Вариативность применяемых средств и методов на различных этапах подготовки в избранном виде спорта.

7. Основы построения и содержание макроциклов подготовки на различных этапах спортивной подготовки (на выбор - тренировочный этап; этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) в избранном виде спорта.

8. Особенности планирования спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в избранном виде спорта.

9. Содержание системы управления на различных этапах (на выбор) спортивной подготовки в избранном виде спорта.

10. Планирование средств и методов тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта

11. Требования к составлению планов физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по избранному виду спорта для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки.

12. Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Структура соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

**5.2.9.Содержание экзаменационных требований для студентов в 9 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1.Современные аспекты научно-методического обеспечения спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. Требования к материально-техническому и финансовому обеспечению спортивной подготовки в избранном виде спорта.

3. Система подготовки и совершенствования кадровых ресурсов в избранном виде спорта.

4. Актуальные вопросы теории и методики избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки.

5. Ресурсное и информационное обеспечение в избранном виде спорта.

6. Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в избранном виде спорта. Особенности программ различных видов обследований спортсменов высокой квалификации (текущее обследование, этапное комплексное обследование, углубленное комплексное обследование, обследование соревновательной деятельности).

7. Применение различных средств и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

8. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий по избранному виду спорта

9. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культурах и секциях по избранному виду спорта.

**5.2.10.Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре:**

**Примерные вопросы:**

1. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

2. Контрольные нормативы по определению различных сторон подготовленности (на выбор) спортсменов в избранном виде спорта на начальном этапе спортивной подготовки и их учет при подборе величин тренировочных нагрузок.

3. Критерии и параметры технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта

4. Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в избранном виде спорта

5. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в избранном виде спорта. Комплексный контроль за состоянием спортсмена в избранном виде спорта.

6. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки (на выбор) в избранном виде спорта.

7. Методики тестирования подготовленности (на выбор) в избранном виде спорта.

8. Методические особенности выявления сильнейших и перспективных атлетов в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки.

9. Методика анализа эффективности спортивной подготовки в избранном виде спорта.

10. Методика управления соревновательной деятельностью спортсмена в избранном виде спорта.

11. Основы управления тренировочным процессом в избранном виде спорта.

12. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе начальной подготовки в избранном виде спорта.

14. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта

15. Верификация прогноза в избранном виде спорта. Оценка эффективности и надежности прогноза.

16. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в избранном виде спорта. Обобщенная модель подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

17. Комплексный подход к прогнозированию в избранном виде спорта. Его сущность и содержание. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в избранном виде спорта.

18. Система учета и анализа тренировочных воздействий в избранном виде спорта.

19. Характеристика средств срочной информации в избранном виде спорта.

20. Учет и анализ тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

21. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в избранном виде спорта.

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта. Характеристика спортивной деятельности в избранном виде спорта на различных этапах спортивной подготовки. Требования к отдельным сторонам подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

23. Тренер в системе спортивной деятельности в избранном виде спорта. Факторы, определяющие социально-профессиональный статус тренера. Характеристика стилей деятельности тренера. Особенности взаимоотношений тренера со спортсменами, характер речевого общения, личностные качества тренера. Индивидуальный стиль деятельности.

24. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по избранному виду спорта. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.

**5.2.11.Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:**

1. Биомеханический анализ техники выполнения упражнений в избранном виде спорта. Определение количественных характеристик различных параметров техники выполнения упражнений в избранном виде спорта, их ранжирование по значимости. Определение модельных

характеристик техники выполнения упражнений в избранном виде спорта, промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.

2.Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.

3.Анатомо-морфологические и физиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.

4.Система соревнований в избранном виде спорта.

5.Методика обучения в избранном виде спорта.

6.Средства и методы восстановления спортсмена в избранном виде спорта.

7.Методика физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки (на выбор) в избранном виде спорта.

8.Профилактика травматизма в избранном виде спорта.

9.Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта.

10.Определение уровня (технической, физической, психической и тактической, интегральной) подготовленности в избранном виде спорта.

11.Разработка методик контроля за состоянием тренируемой системы в избранном виде спорта.

12.Планирование тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

13.Модели спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14.Прогнозирование спортивных результатов в избранном виде спорта.

15.Спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта.

**5.2.12.*Примерная тематика выпускных квалификационных работ:***

1. Пути решения актуальных проблем в избранном виде спорта.
2. Инновации в методике обучения в избранном виде спорта.

3. Методики повышения уровня подготовленности спортсмена в избранном виде спорта.

4. Модели соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

5. Модельные характеристики спортсмена в избранном виде спорта.

6. Планирование тренировочных нагрузок в избранном виде спорта и их взаимовлияние.

7. Прогнозирование спортивных достижений в избранном виде спорта.

8. Рационализация питания спортсменов в избранном виде спорта.

9. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки спортсменов в избранном виде спорта.

10. Система фармакологической поддержки спортсменов в тренировочном процессе и соревнованиях по избранному виду спорта.

11. Содержание и направленность тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по избранному виду спорта.

12. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов в избранном виде спорта на различных этапах многолетней подготовки.

13. Содержание тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов.

14. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в избранном виде спорта.

15. Управление процессом спортивной подготовки спортсменов различной квалификации в избранном виде спорта.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».

### а)Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

2.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

3.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.

4.Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов 21 : науч. основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 460 с.: ил., табл.

5.Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : [монография] / В.Б. Иссурин, [пер. с англ. И.В. Шаробайко]. - М.: Спорт, 2017. - 236 с.: табл.

6.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://rucont.ru/efd/704132

7.Методика специальной физической подготовки [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Я. Бунин, В.П. Полянский, А.В. Животягина - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 37 с. - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/335572

8.Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Режим доступа: https://rucont.ru/efd/682593

9.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

10.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

11.Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ.

культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2017. - 315 с.: ил.

12.Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте : учеб. для студентов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : квалификация "бакалавр" : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

1.Багомедов, Х.А. Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов /Х.А. Багомедов, В.В. Богатенков, Ю.Л. Орлов.- М. : РГУФКСМиТ, 2016 .- 34 с.- Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586374

2.Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Байковский.- М. : ТВТ Дивизион, 2015.- 304 с. : ил. -Библиогр.: с. 290-303 (174 назв.). - ISBN 978-5-98724-073-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/304390

3.Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.В. Романина, Г.В. Барчукова. - М.: Колос-с, 2018.- 135 с. -(Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - ISBN 978-5-00129-018-6. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/664332

4.Баталов, А.Г. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина, Т.И. Раменская. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 24 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/301930

5.Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / ред.: Ю.А. Шулика, ред.: А.А. Лавров. - М. : Советский спорт, 2009. - 768 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0414-7. -Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187021

6.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

7.Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017.- 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/651923

8.Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман..- Самара: Изд-во ПГУТИ, 2016 . - 56 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/565089

9.Гребля академическая [Электронный ресурс]: программа / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-85009-943-3. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293666

10.Гребля на байдарках и каноэ (слалом) [Электронный ресурс]: программа / М.А. Булаев, Ю.В. Слотина, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 53 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-146-5. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293665

11.Губа, В.П. Волейбол [Электронный ресурс] / В.П. Губа. - 413 с. - ISBN 978-5-00129-089-6. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/713605

12.Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт,

2018. - 624 с.: ил. - ISBN 978-5-9500179-8-8. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641327

13.Демченко, Н.С. Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / Н.С. Демченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 39 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586383

14.Ермаков, А.В. Теория и методика служебно-прикладных единоборств [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к лабораторным занятиям / А.В. Ермаков, В.С. Пьянников. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - 28 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202936

15.Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 329 с.: ил .- ISBN 978-5-906839-45-9. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641321

16.Игуменов, В.М. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания / В.М. Игуменов, А.А. Колесов, А.В. Шевцов, Г.С. Султанахмедов, М.М. Иванченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 43 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/335580

17.Илюхин, А. А. Мотоциклетный спорт [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. - 841 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/651831

18.Илюхин, А.А. Автомобильный спорт: картинг [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), А.А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 703 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/653985

19.Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев. - : [Б.и.], 2014. - 160 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/261054

20.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

21.Конькобежный спорт [Электронный ресурс]: программа / В.П. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 65 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0153-8. - ISBN 978-5-9718-0153-8. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/294667

22.Кугно, Э.Э. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кугно, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586512

23.Легкая атлетика. Многоборье [Электронный ресурс]: программа / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенок, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М. : Советский спорт, 2006. - 57 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0007-8. - ISBN 978-5-9718-0007-8. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293659

24.Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин. - 2-е изд., стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0694-3. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/279347

25.Методические рекомендации по проведению практических занятий на льду по дисциплине «Теория и методика фигурного катания на коньках» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.В. Абсалямова, Н.В. Китаева. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 98 с. -Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236405

26.Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/179469

27.Моисеев А.Б. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / А.Б. Моисеев, В.П. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 84 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/236421

28.Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А. Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637421

29.Основы тренировки в легкой атлетике: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев: [Б.и.], 2007. - 74 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/242671

30.Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/283084

31.Плавание [Электронный ресурс]: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2009. - 216 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0387-4. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293656

32.Прыжки в воду. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: [программа] / Е.А. Распопова, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 26 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-886-0. - ISBN 978-5-85009-886-0. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293655

33.Самбо [Электронный ресурс]: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2008. - 119 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0292-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293652

34.Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640986

35.Специальная подготовка виндсерфингистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для практ. и самостоят. занятий по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (гребной и парусный спорт)» / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, Е.В. Долгова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М. : Колос-с, 2017. - 158 с.: ил. - ISBN 978-5-00129-004-9. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641752

36.Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641294

37.Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293669

38.Спортивное совершенствование шахматистов [Электронный ресурс]: курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (шахматы) / А.Я. Габбазова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 56 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/683989

39.Султанахмедов, Г.С. Вольная борьба: основы технической подготовки в вольной борьбе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.С. Султанахмедов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 131 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682387

40.Теннис [Электронный ресурс]: программа / ред.: В.А. Голенко, ред.: А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2009. - 71 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0415-4. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293651

41.Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373480

42.Теория и методика стрелковых видов спорта [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 109 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202937

43.Теория и методика танцевального спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г. Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - 104 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/339844

44.Теория и практика спортивного фехтования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Спорт, 2016. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-53-4. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641330

45.Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682612

46.Технология спортивной тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 222 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/672581

47.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

48.Фехтование [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-915-8. - ISBN 978-5-85009-915-8. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/293650

49.Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/434890

50.Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Чистова, С.Н. Фролов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 116 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682385

51.Хованская, Т.В. Расчетно-графические работы по дисциплине «Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта».- [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко, Т.В. Хованская Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 132 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/229032

52.Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0515-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/187019

53.Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов. - М.: Физическая культура, 2009. - 176 с. -ISBN 978-5-9746-0100-2. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/286724

54.Яковлев, Б.А. Мини-гольф [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.А. Яковлев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 201 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373474

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

1.Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;

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 (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 «Теория и методика избранного вида спорта»**

а)Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

б)Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

в)Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г)Научная аппаратура.

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта
***заочной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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 | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Тестирование по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»:<br>История избранного вида спорта и его современное состояние. | 15 |
| 3 | Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-глоссариев по избранному виду спорта) по темам раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»:<br>1. Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта;<br>2. Терминология избранного вида спорта. | 10 |
| 4 | Презентация по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»:<br>1. Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта;<br>2. Терминология избранного вида спорта. | 5<br>5 |
| 5 | Доклад, сообщение по теме раздела Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»:<br>Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки. | 10 |
| 6 | Контрольная работа (прикладное, оздоровительное значение избранного вида спорта) по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта»»:<br>Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки. | 10 |
| 7 | Контрольная работа по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»:<br>Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта. | 10 |
| 8 | Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травматизма в избранном виде спорта) по теме раздела «Общая характеристика избранного вида спорта»:<br>Техника безопасности в избранном виде спорта. | 10 |
| 9 | Зачет (рубежный контроль) | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| 10 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 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 (модулям), завершающимся зачетом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Деловая игра (практика в проведении занятий по физической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»: Физическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 3 | Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»: Физическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 4 | Тестирование по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»: Физическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 5 | Контрольная работа (демонстрация выполнения упражнений) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»: Физическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 6 | Доклад, сообщение по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»: Физическая подготовка в избранном виде спорта. | 10 |
| 7 | Сдача экзамена (рубежный контроль) | 20 |
| 8 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта». | 10 |
| 3 | Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта». | 15 |
| 4 | Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:<br>Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта. | 10 |
| 5 | Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:<br>Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта. | 10 |
| 6 | Контрольная работа (анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта». | 10 |
| 7 | Доклад, сообщение по теме раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта»:<br>Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта. | 10 |
| 8 | Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта». | 10 |
| 9 | Зачет (рубежный контроль). | 15 |
| 10 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 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 (модулям), завершающимся зачетом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 3 | Деловая игра (практика в проведении занятий по технической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>Техническая подготовка в избранном виде спорта. | 10 |
| 4 | Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам разделов «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта». | 15 |
| 5 | Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в избранном виде спорта (программ двигательных действий); анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта». | 10 |
| 6 | Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта». | 10 |
| 7 | Доклад, сообщение по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта»:<br>Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта;<br>Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | 10 |
| 8 | Тестирование по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| | спорта»:<br>Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта;<br>Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | |
| 9 | Сдача экзамена (рубежный контроль) | 20 |
| 10 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Контрольная работа (разработка план-конспектов занятий (бесед) по теоретической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта». | 15 |
| 3 | Собеседование по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>Теоретическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 4 | Деловая игра (практика в проведении занятия (беседы) по теоретической подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта». | 15 |
| 5 | Контрольная работа (подготовка тренировочных программ, план-конспектов занятий по тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 6 | Деловая игра (практика в проведении занятий по тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>Тактическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 7 | Сдача зачета (рубежный контроль). | 15 |
| 8 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 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 (модулям), завершающимся зачетом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта»: Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта. | 10 |
| 3 | Контрольная работа (критерии отбора на различных этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта». | 15 |
| 4 | Контрольная работа (методика спортивного отбора на этап начальной подготовки в избранном виде спорта) по теме раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта». | 15 |
| 5 | Презентация по темам раздела «Спортивный отбор в избранном виде спорта». | 10 |
| 6 | Презентация на тему раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Задачи и организация НИР, и УИР студентов. | 10 |
| 7 | Написание и защита реферата/проекта на тему раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Тема работы выбирается обучающимся из раздела «Техника упражнений в избранном виде спорта» и согласовывается с преподавателем. | 10 |
| 8 | Сдача экзамена (рубежный контроль) | 20 |
| 9 | 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* | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в избранном виде спорта в цикле подготовки) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта». | 15 |
| 3 | Собеседование по темам раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>Интегральная подготовка в избранном виде спорта. | 10 |
| 4 | Деловая игра (практика в проведении занятия по интегральной подготовке в избранном виде спорта) по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта». | 15 |
| 5 | Контрольная работа (составление поурочных программ для различных этапов спортивной подготовкой в избранном виде спорта) по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта». | 15 |
| 6 | Коллоквиум по теме раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»:<br>Особенности подготовки и написания курсовой работы. | 10 |
| 7 | Коллоквиум по теме раздела «Система многолетней подготовки в избранном виде спорта»:<br>Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. | 10 |
| 8 | Сдача зачета (рубежный контроль). | 15 |
| 9 | 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* | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| *3* | *Презентация 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 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 (модулям), завершающимся зачетом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Виды подготовки в избранном виде спорта»:<br>Психологическая подготовка в избранном виде спорта. | 15 |
| 3 | Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа совершенствования спортивного мастерства с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта . | 15 |
| 4 | Опрос по теме раздела. «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Основы системы управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта. | 15 |
| 5 | Деловая игра (Практика в проведении занятий; Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта». | 10 |
| 6 | Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов на различных этапах подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта». | 15 |
| 7 | Сдача экзамена (рубежный контроль). | 20 |
| 8 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения.***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения занятий и соревнований, работа с электронными базами данных) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»: Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 3 | Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств, проведение констатирующих экспериментов на базе кафедры) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»: Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 4 | Расчетно-графическая (контрольная) работа (анализ результатов обследований (тестирований) спортсменов) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта»: Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | 15 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»: Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | 15 |
| 6 | Контрольная работа по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»: Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 7 | Сдача зачета (рубежный контроль). | 15 |
| 8 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта, ***заочной формы обучения***

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий. | 10 |
| 2 | Творческое задание (моделирование спортивной подготовки (подготовленность спортсменов, тренировочный процесс, соревновательная деятельность) – разработка и анализ), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 3 | Творческое задание (прогнозирование спортивной подготовки для различных циклов подготовки (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные прогнозы)), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 15 |
| 4 | Презентация по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по избранному виду спорта». | 10 |
| 5 | Контрольная работа (составление макроцикла подготовки (тренировочная и соревновательная деятельность) на год для различных этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта (по заданию преподавателя)) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта;<br>Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. | 15 |
| 6 | Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа совершенствования спортивного мастерства с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной | 15 |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовкой в избранном виде спорта»:<br>Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | |
| 7 | Сдача экзамена (рубежный контроль). | 20 |
| 8 | 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* | *10* |
| *3* | *Презентация 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 экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

**Тренерский факультет**

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.32 Теория и методика избранного вида спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет **50** зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-10 семестры.

**3.Целью освоения дисциплины:** изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.*** | ***7, 8, 10*** |
| ОПК-1.1. | Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта. | *7* |
| ОПК-1.2. | Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и | *8, 10* |

| | | |
|---|---|---|
| | сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся. | |
| ***ОПК-2*** | ***Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***6, 8*** |
| ОПК-2.1. | Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования. | *6, 8* |
| ОПК-2.2. | Умеет выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования. | *6* |
| ***ОПК-3*** | ***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***2, 4, 5*** |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *2* |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *4, 5* |
| ***ОПК-4*** | ***Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***2*** |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *2* |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| | подготовки и сфере образования. | |
| ***ОПК-5*** | ***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.*** | ***3, 4, 7*** |
| ОПК-5.1. | Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся. | *3, 4* |
| ОПК-5.2. | Умеет подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности. | *3, 4, 7* |
| ***ОПК-8*** | ***Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.*** | ***9*** |
| ОПК-8.1. | Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | *9* |
| ОПК-8.2. | Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности. | *9* |
| ***ОПК-9*** | ***Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.*** | ***10*** |
| ОПК-9.1. | Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы. | *10* |
| ОПК-9.2. | Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов и обучающихся. | *10* |
| ***ОПК-10*** | ***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.*** | ***1*** |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-10.1. | Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи. | *1* |
| ОПК-10.2. | Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь. | *1* |
| ***ОПК-11*** | ***Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.*** | ***1*** |
| ОПК-11.1. | Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий. | *1* |
| ***ОПК-12*** | ***Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.*** | ***2, 3, 4, 5, 7, 8, 10*** |
| ОПК-12.1. | Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся. | *2, 3, 4, 5, 7, 8* |
| ОПК-12.2. | Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся. | *10* |
| ***ОПК-13*** | ***Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.*** | ***8, 10*** |
| ОПК-13.1. | Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | *8, 10* |
| ОПК-13.2. | Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом. | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| ***ОПК-15*** | ***Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***6, 9*** |
| ОПК-15.1. | Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | *6, 9* |
| ОПК-15.2. | Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта. | *6* |
| ***ОПК-16*** | ***Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.*** | ***1*** |
| ОПК-16.1. | Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство. | *1* |
| ОПК-16.2. | Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами. | *1* |
| ***ОПК-17*** | ***Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.*** | ***1*** |
| ОПК-17.1. | Знает регламент, правила соревнований по различным видам спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | *1* |
| ОПК-17.2. | Умеет планировать и организовывать соревнования по различным видам спорта и осуществлять их судейство. | *1* |
| ***ОПК-18*** | ***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.*** | ***7, 10*** |
| ОПК-18.1. | Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования. | *7* |
| ОПК-18.2. | Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта. | *7, 10* |
| ***ОПК-19*** | ***Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.*** | ***9*** |
| ОПК-19.1. | Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий. | *9* |
| ОПК- | Умеет выбирать средства материально-технического | *9* |

| | | |
|---|---|---|
| 19.2. | оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач. | |

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### заочная форма обучения

| № | Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **I курс у.с.** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **1** | **4** | **6** | **134** | | |
| **1** | **Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта».** | | **2** | **2** | **46** | | |
| 1.1. | Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта». | | 1 | | 20 | | |
| 1.2. | Роль и значение избранного вида спорта в системе физического воспитания и спортивной подготовки. | | 1 | 2 | 26 | | |
| **2** | **Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта.** | | **2** | **4** | **88** | | |
| 2.1. | История избранного вида спорта и его современное состояние. | | 2 | 1 | 20 | | |
| 2.3. | Терминология избранного вида спорта. | | | 2 | 48 | | |
| 2.5. | Техника безопасности в избранном виде спорта. | | | 1 | 20 | | |
| **I курс** | **Всего:108 часов (3 зачетные единицы)** | **1** | **2** | **6** | **100** | | **зачёт** |
| **2** | **Раздел 2. Общая характеристика избранного вида спорта.** | | **2** | **6** | **100** | | |
| 2.2. | Эволюция правил соревнований по избранному виду спорта. | | 2 | 2 | 30 | | |
| 2.4. | Условия спортивной деятельности в избранном виде спорта. | | | 4 | 70 | | |
| **I курс** | **Всего:108 часов (3 зачетные единицы)** | **2** | **2** | **6** | **91** | **9** | **экзамен** |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **6** | **91** | | |
| 6.1. | Физическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 6 | 91 | | |
| **Всего за I курс: 360 часов (10 зачетных единиц)** | | | **8** | **18** | **325** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **II курс** | **Всего:252 часа (7 зачетных единиц)** | **3** | **4** | **10** | **238** | | **зачёт** |
| **3** | **Раздел 3. Техника упражнений в избранном виде спорта.** | | **4** | **10** | **238** | | |
| 3.1. | Теоретические основы техники упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 58 | | |
| 3.2. | Техника выполнения упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 8 | 180 | | |
| **II курс** | **Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)** | **4** | **4** | **10** | **265** | **9** | **экзамен** |
| **5** | **Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта.** | | **2** | **8** | **180** | | |
| 5.1. | Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 40 | | |
| 5.2. | Методика обучения и совершенствования техники упражнений в избранном виде спорта. | | | 8 | 140 | | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **2** | **85** | | |
| 6.3. | Техническая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 85 | | |
| **Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)** | | | **8** | **20** | **503** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **III курс** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **5** | **4** | **8** | **132** | | **зачёт** |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **4** | **8** | **132** | | |
| 6.5. | Теоретическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | | 40 | | |
| 6.4. | Тактическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 8 | 92 | | |
| **III курс** | **Всего:144 часа (4 зачетные единицы)** | **6** | **4** | **10** | **121** | **9** | **экзамен КР** |
| **9** | **Раздел 9. Спортивный** | | **2** | **4** | **30** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **отбор в избранном виде спорта.** | | | | | | |
| 9.1. | Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранном виде спорта. | | | 2 | 10 | | |
| 9.2. | Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки. | | 2 | 2 | 20 | | |
| **4** | **Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов.** | | **2** | **6** | **91** | | |
| 4.1. | Задачи и организация НИР, и УИР студентов. | | 2 | | 20 | | |
| 4.2. | Особенности подготовки и написания курсовой работы. | | | 6 | 71 | | |
| **Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)** | | | **8** | **18** | **253** | **9** | **зачёт экзамен КР** |
| **IV курс** | **Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)** | **7** | **4** | **16** | **124** | | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **6** | **44** | | |
| 6.6. | Интегральная подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 6 | 44 | | |
| **7** | **Раздел 7. Система многолетней подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **10** | **80** | | **зачёт** |
| 7.1. | Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие. | | 2 | 2 | 20 | | |
| 7.2. | Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта. | | | 8 | 60 | | |
| **IV курс** | **Всего:108 часов (3 зачетные единицы)** | **8** | **4** | **18** | **77** | **9** | |
| **6** | **Раздел 6. Виды подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **2** | **20** | | |
| 6.2. | Психологическая подготовка в избранном виде спорта. | | 2 | 2 | 20 | | **экзамен** |
| **8** | **Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта.** | | **2** | 16 | 57 | | |
| 8.1. | Основы системы управления спортивной подготовкой в | | 2 | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | избранном виде спорта. | | | | | | |
| 8.2. | Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта. | | | 14 | 47 | | |
| **Всего за IV курс: 252 часа (14 зачетных единиц)** | | | **8** | **34** | **201** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **V курс** | **Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)** | **9** | **4** | **22** | **190** | | |
| **10** | **Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта.** | | **2** | **22** | **190** | | |
| 10.1. | Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | 2 | 12 | 120 | | **зачёт** |
| 10.2. | Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | 1 | 4 | 40 | | |
| 10.3. | Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | | 1 | 6 | 30 | | |
| **V курс** | **Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)** | **10** | **4** | **38** | **93** | **9** | |
| **8** | **Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в избранном виде спорта.** | | **2** | **30** | **70** | | |
| 8.3. | Контроль в спортивной подготовке в избранном виде спорта. | | 1 | 8 | 20 | | |
| 8.4. | Управление тренировочной деятельностью в избранном виде спорта. | | 1 | 6 | 20 | | |
| 8.5. | Управление соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. | | | 6 | 10 | | **экзамен** |
| 8.6. | Моделирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | | 6 | 10 | | |
| 8.7. | Прогнозирование спортивной подготовки в избранном виде спорта. | | | 4 | 10 | | |
| **11** | **Раздел 11. Профессионально-педагогическая** | | **2** | **8** | **23** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **деятельность тренера по избранному виду спорта.** | | | | | | |
| **Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)** | | | **8** | **60** | **283** | **9** | **зачёт экзамен** |
| **Всего: 1800 часов (50 зачетных единиц)** | | | **40** | **150** | **1565** | **45** | **5 зачётов 5 экзаменов 1 КР** |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.33.01 Гимнастика»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**
**Кувшинникова Светлана Анушевановна**, к.п.н., доцент, кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК
**Дубовицкая Ирина Алексеевна**, старший преподаватель кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.04 являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;
- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;
- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;
- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;
- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;
- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Гимнастика» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.04.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3.** | **Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | |
| ОПК-3.1. | Знает: средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; | *1* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-3.2. | Умеет: подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *1* |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-4.1. | Знает: сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *1* |
| ОПК-4.2. | Умеет: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля):

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) **составляет 4 зачетных единиц), 144 академических часа.**

**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. Гимнастика в системе физического воспитания<br>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.<br>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.<br>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики. | 1 | | 1 | 14 | | |
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | | | | | | |
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики. | | | | | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения. | | | | | | |
| 3 | Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.<br>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.<br>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | | 1 | 12 | | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.<br>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.<br>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.<br>Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов. | 1,2 | | 1 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей.<br>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.<br>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 1 | | 1 | 14 | | |
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | 24 | | |
| | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.<br>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.<br>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.<br>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | | 1 | 10 | | |
| **Итого: за 1 семестр** | | | **2** | **6** | **100** | | |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости.<br>Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.<br>Тема 7.2. Методы развития гибкости. | 2 | | 1 | 8 | | |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости.<br>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. | 2 | | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. | | | | | | |
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.<br>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.<br>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.<br>Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.<br>Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами. | 2 | | 2 | 7 | | |
| **Итого: за 2 семестр** | | | | **4** | **23** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов: 180** | | | **2** | **10** | **123** | **9** | |

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

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

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

### Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?
4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.
6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?
7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?
8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?
9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.
10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?
11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?
12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.
13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.
14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?
15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.
17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.
18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.
20. Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?

21. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

22. Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.

23. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.

24. Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.

30. Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.

34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.

35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.

36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -368 с.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -231 с.

3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.

4. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.

2. Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.

3. Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методическая рекомендации для студентов, специализация «Аэробикак и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.

4. Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой / С.А. Кувшинникова, И.А. Дубовицкая Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2016 – с. 47.

5. Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки / С.А. Кувшинникова. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2017 – с. 75.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://www.sportgymrus.ru – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
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. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей

7. www.fig-gymnastics.com –сайт международной федерации гимнастики

8. www.sportedu.ru

9. www. fitimage.ru

10. www.europegym.ru

11. www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*– 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) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 205, № 209, № 210, гимнастический зал.

Комплект спортивного оборудования:

Снаряд для опорного прыжка "Ergojet Club" тренировочный. Регулировка высоты от 90 до 135 см., состоит из 2 частей. система транспортировки встроена. 1 шт.,

Мат-блок 2х1х1 чехол ПВХ,наполнение-поролон,пенополиэтилен 2 шт.,

Минибрусья, гимнастические стоялки 1 шт.,

Плинт гимнастический,

Дорожка для разбега на прыжок 10м 1 шт.,

Мат гимнастический 10 шт.,

Магнезница д/рук 1 шт.,

Перекладина гимнастическая с грифом 1 шт.,

Степ платформа для аэробики 8 шт.,

Дорожка для разбега на опорный прыжок 1 шт.,

Канат для лазания 1 шт.,

Конь гимнастический тренировочный 1 шт.,

Шведская стенка 6 шт.

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Гимнастика» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 заочная форма обучения
Форма аттестации: *экзамен (2 семестр) – заочная форма обучения.*

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

**Заочная форма обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2* | *3* | *5* |
| *2* | *Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»* | *4* | *5* |
| *3* | *Тестирование по теме «Строевые упражнения»* | *5* | *5* |
| *4* | *Тестирование по теме «Разновидности передвижений»* | *6* | *5* |
| *5* | *Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»* | *8* | *5* |
| *6* | *Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку* | *9* | *5* |
| *7* | *Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)* | *21* | *5* |
| *8* | *Тестирование «Упражнения на равновесие»* | *22* | *5* |
| *9* | *Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)* | *24* | *5* |
| *9* | *Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)* | *26* | *5* |
| *10* | *Написание реферата* | *28* | *10* |
| *11* | *Написание конспекта урока* | *29* | *5* |
| *12* | *Написание реферата* | *30* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *Посещение занятий* | ***В течение периода обучения*** | ***10*** |
| | **Дифференцированный зачет** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»* | *10* |
| *3* | *Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»* | *5* |
| *5* | *Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»* | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 Неудовлетворительно | | 3 Удовлетворительно | 4 Хорошо | 5 Отлично | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

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

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.33.01 Гимнастика»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 5 зачетных единиц 180 академических часов.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.04 являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3.** | **Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | |
| ОПК-3.1. | Знает: средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; | *1* |
| ОПК-3.2. | Умеет: подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *1* |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в** | |

| | | |
|---|---|---|
| | **соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-4.1. | Знает: сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | *1* |
| ОПК-4.2. | Умеет: подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения.

**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. Гимнастика в системе физического воспитания<br>Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания.<br>Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.<br>Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики. | 1 | 2 | - | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики. | 1 | | 1 | 14 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов. | | | | | | |
| | Тема 2.2. Методические особенности гимнастики. | | | | | | |
| | Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения. | | | | | | |
| 3 | Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям.<br>Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике.<br>Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям. | 1 | | 1 | 12 | | |
| 4 | Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе.<br>Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики.<br>Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.<br>Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов. | 1,2 | | 1 | 14 | | |
| 5 | Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей.<br>Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.<br>Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов. | 1 | | 1 | 14 | | |
| 6 | Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей | 1 | | 1 | 24 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.<br>Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.<br>Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.<br>Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | | | 1 | 10 | | |
| **Итого: за 1 семестр** | | | **2** | **6** | **100** | | |
| 7 | Раздел 7. Воспитание гибкости.<br>Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.<br>Тема 7.2. Методы развития гибкости. | 2 | | 1 | 8 | | |
| 8 | Раздел 8. Воспитание общей выносливости.<br>Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.<br>Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости. | 2 | | 1 | 8 | | |
| 9 | Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.<br>Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.<br>Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. | 2 | | 2 | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами. | | | | | | |
| **Итого: за 2 семестр** | | | | **4** | **23** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов: 180** | | | **2** | **10** | **123** | **9** | |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.0.33.02 Легкая атлетика»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.
.

**Составитель:**
**Никонов Владимир Игоревич**, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 по профилю «Спорт».

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах и спортивных секциях по легкой атлетике.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли легкой атлетики в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающиеся овладеют умениями реализации образовательных программ по направлению легкая атлетика в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является важнейшей основой для формирования навыков дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | *7* |
| ОПК - 3.1 | Знает прикладное значение базовых видов спорта; | |
| ОПК - 3.2. | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | *8* |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**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 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. | 7 | 2 | | 8 | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 7 | | | 8 | | |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 7 | | | 8 | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 7 | | | 10 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 10 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 10 | | |
| 7 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 8 | | | 10 | | |
| 8 | Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 9 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 11 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 12 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 13 | Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| Итого часов: **144** | | | **2** | **10** | **123** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

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

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».

15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.

16.Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.

17. Классификация легкоатлетических прыжков.

18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.

19.Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.

20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.

21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.

22. Методика обучения технике прыжка в высоту.

23.Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.

24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».

26. Судейство технических видов. Количество попыток.

27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину

28. Как измеряется результат в прыжках в длину.

29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.

30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.

31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.

32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.

33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.

34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.

35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.

36. Значение приземления в прыжке в длину.

37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.

38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.

39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.

40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.

41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).

42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.

43. Методика обучения технике барьерного бега.

44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.

45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.

46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.

47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.

48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м.

49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.

50. Методика обучения технике эстафетного бега.

51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их

исправления.

52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.

53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.

54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.

55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.

56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.

57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.

58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.

59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.

60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.

61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.

62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.

63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.

64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.

65. История и эволюция техники толкания ядра.

66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.

67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.

68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.

69. Методика обучения технике толкания ядра.

70. Виды метаний и их классификация.

71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.

72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.

73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.

74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.

75. Методика обучения технике метания копья.

76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.

77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.

78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.

79. Критерии оценки техники бега.

80. Тактические приемы бега на различные дистанции.

81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.

82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.

83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.

84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.

85.Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.

86.Секретарь соревнования и его обязанности.

87.Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.

88.Обязанности старшего судьи на виде.

89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

90. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.

91. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.

92.Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).

93. Основные права и обязанности судей на дистанции.

94. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья.

### 5.3. Дополнительные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика» для устного или письменного опроса, необходимые для оценки знаний, умений, владений (практического опыта), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПП (ОПОП)

1. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.

3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.

4. Перспективы дальнейшего развития лёгкой атлетики в России, Европе и в мире.

5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.

6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.

7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.

8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.

9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.

10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.

11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.

12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.

13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.

14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.

15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе в естественных условиях.

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

*а) Основная литература:*

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.: ил.

2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.

3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

*б) Дополнительная литература:*

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: ACADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

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

2http://минобрнауки.рф/ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

3. http://rosmintrud.ru/ - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. http://minstm.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

5. https://sportschools.ru/ - Легкая атлетика в Москве.

6. www rusathletics info/ - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики.

7. http://www.mosatletika.ru/ - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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).**

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Манеж легкоатлетический

По кругу манежа расположена 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.

Секторы для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.

Комплект спортивного оборудования:

Мат гимнастический 20 шт.,

Стартовые колодки 6 шт.,
Легкоатлетические барьеры 30 шт.,
Ядра для метания 20 шт.,
Палки эстафетные 6 шт.,
Стойки для прыжков с шестом 1 комплект,
Стойка для прыжков в высоту 1 комплект,
Секундомер 2 шт.,
Стартовый пистолет 1 шт.,
Сетка разделительная 1 шт.,
Скамейка 10 шт.,
Планка для прыжков в высоту 5 шт.,
Планка для прыжков с шестом 5 шт.,
Шест 10 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Легкая атлетика» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.
Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачет, *экзамен.*

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

**Заочная форма обучения**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»* | *2 неделя* | *5* |
| *3* | *Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»* | *2 неделя* | *5* |
| *4* | *Выполнение практического норматива « Бег на 100 м»* | *3 неделя* | *5* |
| *5* | *Выполнение практического норматива по разделу* | *6 неделя* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *«Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».* | | |
| *7* | *Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»* | *10 неделя* | *5* |
| *8* | *Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»* | *12 неделя* | *5* |
| *9* | *Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»* | *18 неделя* | *5* |
| *10* | *Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»* | *20 неделя* | *5* |
| *11* | *Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»* | *23 неделя* | *5* |
| *12* | *Выполнение практического задания в метании копья, мяча* | *25 неделя* | *5* |
| *13* | *Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».* | *32 неделя* | *5* |
| *14* | *Посещение практических занятий* | *В течении семестра* | *5* |
| | ***Зачет /дифференцированный*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | ***100 баллов*** |

| ***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*** | | |
|---|---|---|
| **№** | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
| *1* | Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений». | **10** |
| *2* | Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений». | **10** |
| *3* | Подготовка презентации «Виды легкой атлетики». (Пропущенные) | **10 (за каждый вид)** |
| *4* | Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики». | **10** |
| *5* | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования». | **10** |
| *6* | Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ». | **10** |

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения (практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

**Возрастная группа от 19 до 28 лет**

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|---|---|---|---|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | *Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»* | *145см* | *125см* |
| 2 | *Эстафетный бег 4х100м* | *52 сек* | *60 сек* |
| 3 | *Спортивная ходьба 1000 м* | *6,30 мин* | *7.00 мин* |
| 4 | *Бег на 100 м 15,2(Ж )-13,2(М)(сек)»* | *13,2 сек* | *15,2 сек* |
| 5 | *Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»* | *140 см* | *120 см* |
| 6 | *Толкание ядра* | *9,00 м (6 кг)* | *7,00 м (4 кг)* |
| 7 | *Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* | *5,00 м* | *3,80 м* |
| 8 | *Барьерный бег 60 м* | *10,6 сек*<br>*91,4 см*<br>*8,50 м* | *12,6 сек*<br>*76,2 см*<br>*7,50 м* |
| 9 | *«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м* | *12,30 мин* | *9,30 мин* |
| 10 | *«Метание копья, мяча» Показ техники метания* | + | + |

## 4. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 |

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения (практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

**Возрастная группа от 29 до 39 лет**

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы | |
|---|---|---|---|
| | | Мужчины | Женщины |
| 1 | *Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»* | *135 см* | *115 см* |
| 2 | *Эстафетный бег 4х100м* | *64 сек* | *69 сек* |
| 3 | *Спортивная ходьба 1000 м* | *7,10 мин* | *7.10 мин* |
| 4 | *Бег на 100 м* | *15,8 сек* | *17,2 сек* |
| 5 | *Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»* | *110 см* | *90 см* |
| 6 | *Толкание ядра* | *8,00 м (6 кг)* | *6,00 м (4 кг)* |
| 7 | *Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* | *4,00 м* | *3,20 м* |
| 8 | *Барьерный бег 60 м* | *11,6 сек*<br>*76,2 см*<br>*8,00 м* | *14,6 сек*<br>*76,2 см*<br>*7,50 м* |
| 9 | *«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м* | *13,10 мин* | *12,30 мин* |
| 10 | *«Метание копья, мяча» Показ техники метания* | + | + |

## 6. 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 |

## 7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Заочная форма обучения (практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)**

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат, презентацию (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

**Возрастная группа от 40 лет и старше**

| № | Вид дисциплины «Легкая атлетика» | Контрольные нормативы |
|---|---|---|

| | | **Мужчины** | **Женщины** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»* | *125 см* | *105 см* |
| *2* | *Эстафетный бег 4х100м* | *66 сек* | *71 сек* |
| *3* | *Спортивная ходьба 1000 м* | *7,50 мин* | *7.50 мин* |
| *4* | *Бег на 100 м* | *16,8 сек* | *18,2 сек* |
| *5* | *Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»* | *100 см* | *70 см* |
| *6* | *Толкание ядра* | *8,00 м (6 кг)* | *6,00 м (4 кг)* |
| *7* | *Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»* | *3,60 м* | *3,00 м* |
| *8* | *Барьерный бег (показ техники бега без времени)* | + | + |
| *9* | *«Бег на длинные дистанции: - 2000 м*<br>*Или - 3000 м – без учёта времени* | *9,20 мин*<br>+ | *15,0 мин*<br>+ |
| *10* | *«Метание копья, мяча» Показ техники метания* | + | + |

## 8. 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<br>Неудовлетворительно | | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>Отлично | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики легкой атлетики**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.0.33.02. Легкая атлетика»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет: 144 академических часа и 4 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *7-8 на заочной форме обучения.*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. 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** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | *7* |
| ОПК - 3.1 | Знает прикладное значение базовых видов спорта; | |
| ОПК - 3.2. | Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | *8* |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

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

**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 | История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики. | 7 | 2 | | 8 | | |
| 2 | Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам | 7 | | | 8 | | |
| 3 | Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике | 7 | | | 8 | | |
| 4 | Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 7 | | | 10 | | |
| 5 | Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 10 | | |
| 6 | Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований | 7 | | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований. | 8 | | | 10 | | |
| 8 | Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 9 | Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 10 | Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| 11 | Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 12 | Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | | 10 | | |
| 13 | Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований | 8 | | 2 | 10 | | |
| **Итого часов: 144** | | | **2** | **10** | **123** | **9** | **Экзамен** |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аква аэробики, прыжков в воду и водного поло**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.03 Плавание»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**
**Павлова Т.Н.**, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

## 1.Цель освоения дисциплины

«Б1.О.33.03 Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.33.03 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.33.03 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.04 «Спорт».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО 3++ и учебный план по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

Дисциплина «Б1.О.33.03 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

| и/ код индикатора (ов) | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|

| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Заочная форма обучения |
|---|---|---|
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | 5-6 |
| ОПК - 3.1 | Знает:<br>- средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>- организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК - 3.2 | Умеет:<br>- подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений;<br>- проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-4.1. | Знает:<br>- сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; - факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;<br>- средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-4.2. | Умеет:<br>- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;<br>- подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**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 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | | | | 2 | | |
| 2 | **Техника спортивных способов плавания** | 5 | 2 | 6 | 30 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 2 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 1 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 3 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | | | | |
| 3 | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | 5 | | | 34 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 4 | **Прикладное плавание.** | 6 | | 4 | 20 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 1 | | | |
| 4.3 | Ныряние в длину. | | | | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 1 | | | |
| 5 | **Начальная тренировка.** | 6 | | | 10 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| 6 | **Плавание в государственной системе физического воспитания** | 6 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **10** | **96** | **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 (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1. О.33.03 Плавание».

Зачет состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).

2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.

3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.

4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.

5. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

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

1.Спортивное значение плавания.

2.Техника движений ногами в способе кроль на груди.

3.Профессионально-прикладное значение плавания.

4.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.

5.Оздоровительное значение плавания.

6.Техника движений ногами в способе брасс на груди.

7.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.

8.Техника плавания способом баттерфляй (дельфин).

9.Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

10.Организация и проведение соревнований по плаванию.

11.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.

12.Техника плавания способом кроль на груди.

13.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.

14.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.

15.Техника плавания способом брасс на груди.

16.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.

17.Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.

18.Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.

19.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.

20.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.

21.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.

22.Методика обучения стартовому прыжку.

23.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.

24.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

25.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).

26.Техника способов ныряния в длину.

27.Методика обучения транспортировке в воде.

28.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.

29.Техника способов погружения и ныряния в глубину.

30.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.

31.Непрерывный (переменный) метод тренировки.

32.Техника выполнения открытых поворотов.

33.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.

34.Интервальный (повторный) метод тренировки.

35.Техника выполнения закрытых поворотов.

36.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.

37.Техника выполнения стартового прыжка.

38.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.

39.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.

40.Техника способов транспортировки в воде.

41.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.

42.Техника способов освобождения от захватов утопающего.

43.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.

44.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.

45.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.33.03 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др]; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Плавание [Электронный ресурс]: курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 136 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586386

б) Дополнительная литература:

1.Плавание: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт": Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.

2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.

3.Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.

4.Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания: учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.

5.Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.

6.Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания: лекция для студентов РГУФК: рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.

7.Никитина С.М. Прикладное плавание: лекция для студентов РГУФК: рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.

8.Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания: лекция для студентов РГУФК: [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

9.Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.

10.Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.

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

1.http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

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

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

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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)Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Тренировочная ванна. Бассейн (длина 50 метров)

Комплект спортивного оборудования:

Дорожка разделительная для бассейна 50м 10 шт.,

Манжеты на запястья 4 шт.,

Перчатки для аквааэробики 5 шт.,

Пояс для аквааэробики 7 шт.,

Секундомер 7 шт.,

Светодиодное табло 1 шт.,

Стартовая система 1 шт.,

Стойка для фальстартового шнура 1 шт.,
Стойки для флажков в повороте на спине 1 шт.,
Тумба стартовая на стойке съемная,с анкерным креплением 10 шт.,
Финишная система 1 шт.
Детская ванна. Бассейн (длина 25 метров)
Комплект спортивного оборудования:
Дорожка разделительная для бассейна 25м 6 шт.,
Набор из 4-х тонущих колец 3 шт.,
Скамейка " Профи" 1 шт.
Прыжковая ванна. Бассейн (длина 25 метров)
Комплект спортивного оборудования:
Дорожка разделительная для бассейна 25м 10 шт.
Доска прыжковая олимпийская Maxi-Flex+рем.комплект 2 шт.,
Сетка заградительная 1 шт.,
Стартовые платформы 50,8*50,8 1 шт.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Плавание» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестры (заочная форма)
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди) | *5* |
| *2* | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине) | *5* |
| *3* | Выполнение контрольного норматива (50м брасс) | *5* |
| *4* | Выполнение контрольного норматива (25м дельфин) | *5* |
| *5* | Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию» | *5* |
| *6* | Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания» | *5* |
| *7* | Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию» | *5* |
| *8* | Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания» | *5* |
| *9* | Выполнение контрольного норматива (50м на боку) | *5* |
| *10* | Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего) | *5* |
| *11* | Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину) | *5* |
| *12* | Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении | *5* |
| *13* | Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час) | *5* |
| *14* | Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание) | *5* |
| *15* | Выполнение контрольного норматива (10х50м интервальное плавание) | *5* |
| *16* | Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально) | *5* |
| *17* | Посещение занятий | *10* |
| | ***Зачёт*** | ***10*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания» | *5* |
| *2* | Тест по теме «Техника спортивных способов плавания» | *5* |
| *3* | Тест по теме «Методика обучения плаванию» | *5* |
| *4* | Тест по теме «Прикладное плавание» | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачётом

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.03 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** «Плавание» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

**2. Семестр освоения дисциплины:** 5-6 семестры – заочная форма обучения

**3. Цель освоения дисциплины** «Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

**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** | **Заочная форма обучения** |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | 5-6 |
| ОПК - 3.1 | Знает:<br>- средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности;<br>- организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК - 3.2 | Умеет:<br>- подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений;<br>- проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-4.1. | Знает:<br>- сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; - факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;<br>- средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-4.2. | Умеет:<br>- подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности;<br>- подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### 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 | Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне | | | | 2 | | |
| 2 | **Техника спортивных способов плавания** | 5 | 2 | 6 | 30 | | |
| 2.1 | Кроль на груди | | | 2 | | | |
| 2.2 | Кроль на спине | | | 1 | | | |
| 2.3 | Брасс | | | 3 | | | |
| 2.4 | Баттерфляй (дельфин) | | | | | | |
| 2.5 | Простые повороты | | | | | | |
| 2.6 | Стартовый прыжок | | | | | | |
| 3 | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | 5 | | | 34 | | |
| 3.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 4 | **Прикладное плавание.** | 6 | | 4 | 20 | | |
| 4.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 4.2 | Транспортировка тонувшего | | | 1 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.3 | Ныряние в длину. | | | | | | |
| 4.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 1 | | | |
| 5 | **Начальная тренировка.** | 6 | | | 10 | | |
| 5.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 5.2 | Интервальный метод. | | | | | | |
| 5.3 | Переменный метод. | | | | | | |
| 5.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| 6 | **Плавание в государственной системе физического воспитания** | 6 | | | 2 | | |
| 7 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **10** | **96** | **Зачет** | |

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составитель:**
**Жарикова Елена Леонидовна**, к.п.н., доцент кафедры режиссуры МСХП имени В.А.Губанова

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Подвижные игры в спорте и образовании» является:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки и в образовании для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

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

Дисциплина «Подвижные игры в спорте и образовании» относится к Блоку 1, Обязательной части Образовательной программы.

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся проводить занятия с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах. Овладеть доступным средством физической культуры для развития физических качеств у юных спортсменов, повышая уровень физической подготовленности, а также совершенствовать различные двигательные навыки у занимающихся.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:

- «Анатомия человека»
- «Педагогика физической культуры и спорта»
- «Спортивно-педагогическое совершенствование»
- «Психология»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
-«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».
-«Теория и методика обучения физкультурно- спортивной деятельности»

Дисциплина «Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | *3,4* |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-4.2 | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах | 3 | | 2 | 34 | | |
| 2 | Подвижные игры для развития физических качеств | 4 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Подвижные игры для закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта | 4 | | 2 | 16 | | |
| Итого часов: | | | | **6** | **66** | | **Зачет в 4 семестре** |

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

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

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

**Перечень контрольных вопросов к зачету:**

1.Основные понятия об игре
2.Отличие подвижных игр от спортивных
3.Аспекты применения подвижных игр
4.Задачи, решаемые подвижными играми
5.Критерии выбора игры
6.Классификация подвижных игр
7.Способы выбора водящего
8.Способы разделения на команды
9.Требования к рассказу игры
10.Последовательность организации игры
11.Последовательность рассказа игры
12.Требования к руководству игрой
13.Требования к окончанию игры и подведению итогов

14.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки

15.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки

16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации

17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту

18. Подбор и адаптация подвижных игр для развития физических качеств

19. Игры, подводящие к спортивным

20.Виды эстафет

21.Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет

22.Методика проведения игр эстафет

23.Бессюжетные игры

24.Сюжетные игры

25.Игровые упражнения

26.Игры на развитие различных физических качеств

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

а) Основная литература:

1.Подвижные игры в занятиях спортом: учеб. пособие: [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. кльтуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.

2.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3.Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 16 с. - Режим доступа:

https://lib.rucont.ru/efd/236381

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

1.http://www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.

2.https://minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

справочных систем:

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- *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) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

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;

Аудитория № 120, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

Аудитория № 128, библиотека (Комплект аудиторной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду)

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Универсальный зал (Модуль А, Б, В, Г, Д, Е, Ж).

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Подвижные игры в спорте и образовании» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»*** Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта ***(заочная форма обучения).***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *заочная форма - 3 и 4 семестры*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1. | Составление конспекта на основе игровых упражнений и сюжетных игр для развития определенных физических качеств у занимающихся в спортивно-оздоровительной группе | | **5** |
| 2. | Проведение игровых упражнений и сюжетных игр по составленному конспекту для занимающихся в спортивно-оздоровительной группе | | **15** |
| 3. | Составление конспекта по проведению подвижной игры на развитие определенного физического качества | | **5** |
| 4. | Проведение подвижной игры по составленному конспекту на развитие определенного физического качества | | **15** |
| 5. | Составление конспекта по проведению подвижной игры на закрепление или совершенствование определенного двигательного навыка, технического приема или тактических действий в различных видах спорта | | **5** |
| 6. | Проведение подвижной игры по составленному конспекту на закрепление или совершенствование двигательного навыка, технического приема или тактических действий в различных видах спорта | | **15** |
| | ***Посещение занятий*** | | **20** |
| | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| | *Написание реферата по пропущенной теме* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

**Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости**

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

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

**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *и заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *заочная форма - 3 и 4 семестры*

**3.Цель освоения дисциплины:**

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки и в образовании для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | *3,4* |
| ОПК-3.1 | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-3.2 | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования** | |
| ОПК-4.1 | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого- | |

| | | |
|---|---|---|
| | педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |
| ОПК-4.2 | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах | 3 | | 2 | 34 | | |
| 2 | Подвижные игры для развития физических качеств | 4 | | 2 | 16 | | |
| 3 | Подвижные игры для закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта | 4 | | 2 | 16 | | |
| Итого часов: | | | | **6** | **66** | | **Зачет в 4 семестре** |

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.33.05 Баскетбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики баскетбола ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры теории и методики баскетбола ФГБОУ ВО «РУС (ГЦОЛИФК)»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Баскетбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализовывается на русском языке.

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

Программа дисциплины «Баскетбол» блока Б1 обязательной части составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере | 5,6 |

| | | |
|---|---|---|
| | образования. | |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности. | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 5,6 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

Заочная форма обучения.

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел: Общие основы баскетбола** | **5** | **2** | **-** | **10** | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | 5 | 2 | - | 4 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | 5 | - | - | 6 | | |
| **2** | **Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе** | **5** | **-** | **2** | **14** | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | 5 | - | - | 4 | | |
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | 5 | - | 2 | 10 | | |
| **3** | **Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства** | **5** | **-** | **-** | **6** | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 5 | - | - | 6 | | |
| **4** | **Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу** | **5** | **-** | **-** | **2** | | |
| 4.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 5 | - | - | 1 | | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 5 | - | - | 1 | | |
| **5** | **Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе** | **6** | **-** | **2** | **10** | | |
| 5.1 | Тема: Тактика баскетбола | 6 | - | 2 | 10 | | |
| **6** | **Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства** | **6** | **-** | **2** | **18** | | |
| 6.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 6 | - | 1 | 6 | | |
| 6.2 | Тема: Методика обучения тактике баскетбола | 6 | - | 1 | 12 | | |
| **7** | **Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу** | **6** | **-** | **-** | **4** | | |
| 7.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 6 | - | - | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 6 | - | - | 2 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Зачёт** |

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету для очной и заочной форм обучения:

1.Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.

2.Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).

3.ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.

4.Правила игры баскетбол.

5.Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.

6.Характеристика мини-баскетбола.

7.Классификация техники игры.

8.Методика обучения технике игры.

9.Классификация тактики игры.

10.Методика обучения тактике игры.

11.Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.

12.Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».

13.Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).

14.Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

15.Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

16.Игровая площадка. Размеры и разметка.

17.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

18.Игровая форма и экипировка.

19.Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

20.Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

21.Замена игроков.

22.Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.

23.Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

24.Нарушения: Пробежка.

25.Нарушения: 3 секунды.

26.Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.

27.Нарушения: 8 секунд.

28.Нарушения: 24 секунды.

29.Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.

30.Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.

31.Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.

32.Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

*а)Основная литература:*

1.Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

*б)Дополнительная литература:*

1.Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка:процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса/ И.И. Григорьева, Д.Н.Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

2.Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 222с.

3.Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

4.Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

5.Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

6.Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

7.Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

8.Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

9.Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

10.Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

11.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

12.Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1.http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.

2.www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ

3.www.fiba.com – Сайт ФИБА

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

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/.

**7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал баскетбола 224.

Комплект спортивного оборудования:

–щит баскетбольный с аморт. кольцом "Schelde" 4 шт.,

–марш лестничный откидывающийся 0,6*1,83*1,2(1,83) м (к модулям) 2 шт.,

–комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса 1 шт.,

–фермы баскетбольные 1 шт.,

–табло информ. 1 шт.,

–корзина для мячей 2 шт.,

–табло электронное 1 шт.,

–модуль 12 местный откидывающийся 2*2,03*1,2(3,03) м (Трибуны д/каф. баскетбола) 8 шт.,

–кольцо баскетбольное DUNK с амортизатором 2 шт.,

–корзина для мячей "Mikasa" 3 шт.,

–мяч баскетбольный 54 шт.,

–свисток 10 шт.,

–сетка для баскетбольного кольца 40 шт.,

–скакалка 58 шт.,

–тренировочные фишки 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.05 Баскетбол» для обучающихся тренерского факультета 3 курса (заочной формы обучения) направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. Заочная форма обучения.

## I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики баскетбола.
Сроки изучения дисциплины: 5–6 семестры
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 | Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам) | 10 |
| 2 | Составление плана конспекта, проведение части занятия | 10 |
| 3 | Реферат: Приемы техники в нападении и защите | 5 |
| 4 | Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований и игр по баскетболу | 5 |
| 5 | Устный опрос: Техника баскетбола. Основные понятия, классификация | 5 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| 7 | Составление плана конспекта, проведение части занятия | 10 |
| 8 | Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ) | 10 |
| 9 | Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры) | 10 |
| 10 | Устный опрос: методика организации и проведения соревнований | 5 |
| 11 | **Зачёт** | 20 |
| | **ИТОГО** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Презентация по теме пропущенного занятия | 8 |
| 3 | Подготовка плана-конспекта учебного занятия | 5 |
| 4 | Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу | 10 |

## III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «*Баскетбол*» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется по 100-балльной шкале, ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества балов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

# IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом**

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

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

**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики баскетбола**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.33.05 Баскетбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): Спортивная подготовка по видам спорта "спортивная гимнастика", "художественная гимнастика", "спортивная акробатика", "фитнес аэробика. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: заочная

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 и 6 семестры – заочная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;

–овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;

–умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

Дисциплина 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** | **Заочная форма обучения** |
| 1 | 2 | 3 |
| **ОПК-3** | **Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-3.1. | Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 5,6 |
| ОПК-3.2. | Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-3.3. | Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной | |

| | | |
|---|---|---|
| | деятельности. | |
| **ОПК-4** | **Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.** | |
| ОПК-4.1. | Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | 5,6 |
| ОПК-4.2. | Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |
| ОПК-4.3. | Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования. | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

Заочная форма обучения.

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел: Общие основы баскетбола** | **5** | **2** | **-** | **10** | | |
| 1.1 | Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола | 5 | 2 | - | 4 | | |
| 1.2 | Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире | 5 | - | - | 6 | | |
| **2** | **Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе** | **5** | **-** | **2** | **14** | | |
| 2.1 | Тема: Характеристика игры | 5 | - | - | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.2 | Тема: Техника баскетбола | 5 | - | 2 | 10 | | |
| **3** | **Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства** | **5** | **-** | **-** | **6** | | |
| 3.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 5 | - | - | 6 | | |
| **4** | **Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу** | **5** | **-** | **-** | **2** | | |
| 4.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 5 | - | - | 1 | | |
| 4.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 5 | - | - | 1 | | |
| **5** | **Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе** | **6** | **-** | **2** | **10** | | |
| 5.1 | Тема: Тактика баскетбола | 6 | - | 2 | 10 | | |
| **6** | **Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства** | **6** | **-** | **2** | **18** | | |
| 6.1 | Тема: Методика обучения технике баскетбола | 6 | - | 1 | 6 | | |
| 6.2 | Тема: Методика обучения тактике баскетбола | 6 | - | 1 | 12 | | |
| **7** | **Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу** | **6** | **-** | **-** | **4** | | |
| 7.1 | Тема: Современные правила баскетбола | 6 | - | - | 2 | | |
| 7.2 | Тема: Методика организации и проведения соревнований | 6 | - | - | 2 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **64** | | **Зачёт** |