

В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) с **21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

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.*

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. Требованиям 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 личного характера*



**Тренерский факультет**

Кафедра психологии, философии и социологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.01 «Философия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби».

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021-2024

Москва – 2020 г.



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

Протокол № 4 от «16» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
психологии, философии и социологии

(наименование)

Протокол № 2 от «3» октября 2021 г.

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

(наименование)

Протокол № 17 от «15» марта 2022 г.

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

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» 2020 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».

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)		
		Очная форма обучения (1 и 2 потоки)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7



<b>УК-5</b>	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	4	3	3
Индикатор знаний (знает)	УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации	4	3	3
Индикатор умений (умеет)	УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции	4	3	3
Индикатор навыков (владеет)	УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах	4	3	3

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

##### Очная форма

№	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	4	2	4	1		
2.	История философии	4	2	4	1		
3.	Основы философского знания	4	2	4	1		
4.	Проблема человека и личности в философии	4	2	4	1		
5.	Социальная философия: философия общества	4	2	6	-		
<b>Итого часов:</b>			<b>10</b>	<b>22</b>	<b>4</b>		<b>зачет</b>

## Заочная форма

№	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](http://www.biblioclub.ru)
- б) Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://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 (1, 2, 3 потоки) направления подготовки «Спорт».

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии, философии и социологии

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (3 поток) и 4 семестр (1 и 2 потоки).

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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «История философии»	4 неделя	5
2	Дискуссия по теме «Философия, религия, мировоззрение»	6 неделя	15
3	Выступление на семинаре «Формы мышления: догматизм, скептицизм, разумный критицизм»	7-15 неделя	10
4	Выполнение практического задания №1 по разделу «Философия и наука: сходства и различия»	8 неделя	10
5	Написание реферата по теме «Основы философского знания»	10 неделя	15
6	Презентация по теме «Теория познания»	12 неделя	10
7	Эссе на тему «Роль философии в XXI веке»	14 неделя	5
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
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





**Тренерский факультет**

Кафедра психологии, философии и социологии

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.01 «Философия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> **(очная и заочная формы обучения)**

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021-2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр (3 поток) и 4 семестр (1 и 2 потоки).

**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)		
		Очная форма обучения (1 и 2 потоки)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
УК-5	Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	4	3	3
Индикатор знаний (знает)	УК-5.1. Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной коммуникации	4	3	3
Индикатор умений (умеет)	УК-5.2. Умеет взаимодействовать с людьми с учетом социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции	4	3	3
Индикатор навыков (владеет)	УК-5.3. Владеет навыками оценки событий в социально-историческом, этическом и философском контекстах	4	3	3

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
Очная форма обучения

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

#### Заочная форма

№	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		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>зачет</b>



**Гуманитарный Институт**

Кафедра Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.02 История России**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная и заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 1 от «26» сентября 2018 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № 23 от «04»июля 2019 г.

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

---

(наименование)  
Протокол №    от «  »                    20    г.

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

---

(наименование)  
Протокол №    от «  »                    20    г.

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

---

(наименование)  
Протокол №    от «  »                    20    г.

Составители:

**Календарова Виктория Владимировна** – кандидат исторических наук,  
доцент кафедры ИФКСиОО

**Мельникова Наталия Юрьевна** – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО

**Леонтьева Надежда Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИФКСиОО

**Леонтьева Любовь Сергеевна** – преподаватель кафедры ИФКСиО

Рецензент:

---

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

## **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	<b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>		
УК-5.2	Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	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	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-5.4	Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	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	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-5.6	Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности	7	9
УК-5.7	Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям	7	9
УК-5.8	Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп	7	9
УК-5.9	Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных	7	9



	социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира		
УК-5.10	Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера	7	9
<b>УК-10</b>	<b>Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности</b>		
УК-10.4	Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-10.5	Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению	7	9
УК-10.6	Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения	7	9

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения, 1 курс**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие	1 для потоков 3; 2	2	2	2		

	славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого.	для потоков 1 и 2					
2	<b>Раздел 2.</b> 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 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		
3	<b>Раздел 3.</b> 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 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	4		
4	<b>Раздел 4.</b> 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 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		
5	<b>Раздел 5.</b> Правление Софьи	1	4	4	4		

	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, внутривластные реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).	для потока 3; 2 для потоков 1 и 2					
6	<b>Раздел 6.</b> 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 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		
7	<b>Раздел 7.</b> 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 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		
8	<b>Раздел 8.</b> Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые	1 для потока 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		

	<p>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.</p>	1 и 2					
9	<p><b>Раздел 9.</b> 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.</p>	1 для потока 3; 2 для потока 1 и 2	2	2	4		
10	<p><b>Раздел 10.</b> 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</p>	1 для потока 3; 2 для потока 1 и 2	2	2	4		

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

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. История России и всеобщая история. Что такое Россия? Российское государство-цивилизация. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии.	7	12	12			
2	Раздел 2. Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование	7	1				

	Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.						
3	<b>Раздел 3.</b> Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.	7	2				
4	<b>Раздел 4.</b> 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 Михайловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	7	1				
5	<b>Раздел 5.</b> «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	7	2				

	XVIII в.						
6	<p><b>Раздел 6.</b> Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России.</p>	7	1				
7	<p><b>Раздел 7.</b> 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 Гагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в.</p>	7	2				
8	<p><b>Раздел 8.</b> 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</p>	7	1				

	Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг.					
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> 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.	<b>7</b>	<b>2</b>			
<b>10</b>	<b>Раздел 10.</b> 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.	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		



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

### 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. Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение	1		0,5	7		

	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.					
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Россия в XV-XVII вв. Феодалная 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.	<b>1</b>			<b>7</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> 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.	<b>1</b>	<b>0</b>		<b>7</b>	
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> 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, внутривластные реформы,	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	

	внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).					
6	<b>Раздел 6.</b> 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	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	1	0,5	0,5	7	

	реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.					
9	<b>Раздел 9.</b> 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 фашистской 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	<b>Раздел 10.</b> 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.	1	0,5	0,5	7	

Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.						
<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>	

### 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	<b>Раздел 1.</b> 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	<b>Раздел 2.</b> 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	<b>Раздел 3.</b> 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.						
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> 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 Михайловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> «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.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>6</b>	<b>Раздел 6.</b> Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

	Крымская война в контексте противостояния Европы и России.						
7	<b>Раздел 7.</b> 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	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>Раздел 9.</b> СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны.	9	4	2	2		

	<p>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.</p>						
<b>10</b>	<p><b>Раздел 10.</b> Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и</p>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		



	многополярного мира, предлагаемые Россией.						
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	<b>20</b>	<b>18</b>			<b>зачет</b>

## **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 или 2 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 монах 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, введенный «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, князя 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 вззошел 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, составленный в ходе крестьянской реформы 1861 г. и фиксирующий отношения помещиков с временнообязанными крестьянами:
111. Почему императора Александра 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 получали 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 проведения реформ Столыпиным:
124. Столыпин оказался «одиноким реформатором», так как:
125. Какую реформу Столыпина можно назвать главной среди серии его реформ:
126. Что такое «стольпинские 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 вождём 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 началось существование современного независимого Российского государства?
166. Кто был первым президентом России?

### **Вопросы к зачету по курсу (7/9 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. Первообытный 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.-Петербург. 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:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)



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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Б1.О.02 История России»,  
для обучающихся Тренерского факультета,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт

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

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования

Сроки изучения дисциплины: 1/7 семестр для 3 потока очной формы обучения и 2/7 для 1 и 2 потока очной формы обучения, 1 и 9 семестр для заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

#### Очная и заочная форма обучения, 1 курс

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	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)
	<i>Зачёт</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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

#### Очная форма обучения 4 курс и заочная форма обучения 5 курс

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	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)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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

– 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

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

**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



**Гуманитарный Институт**

**Кафедра Истории цивилизаций, физической культуры и спорта, философии и социологии**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.02 История России**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная и заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

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

**Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1/7 семестр для 3 потока очной формы обучения и 2/7 для 1 и 2 потока очной формы обучения, 1 и 9 семестр для заочной формы обучения.

**2. 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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-5	<b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b>		
УК-5.2	Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-5.3	Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и продемонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-5.4	Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-5.5	Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и	1/7 для потока 3; 2/7 для	1/9

	пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации	потоков 1 и 2	
УК-5.6	Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности	7	9
УК-5.7	Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям	7	9
УК-5.8	Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп	7	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	7	9
УК-5.10	Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера	7	9
<b>УК-10</b>	<b>Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности</b>		
УК-10.4	Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни	1/7 для потока 3; 2/7 для потоков 1 и 2	1/9
УК-10.5	Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению	7	9
УК-10.6	Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения	7	9

#### 4.Краткое содержание дисциплины:

##### Очная форма обучения, 1 курс



№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> 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 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	2	2	2		
2	<b>Раздел 2.</b> 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 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	2	2	2		
3	<b>Раздел 3.</b> 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».	1 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	2	2	4		

	Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством.						
4	<b>Раздел 4.</b> 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 для потока а 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		
5	<b>Раздел 5.</b> 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, внутривластные реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).	1 для потока а 3; 2 для потоков 1 и 2	4	4	4		
6	<b>Раздел 6.</b> 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,	1 для потока а 3; 2 для потоков 1 и 2	2	2	2		

	ход, последствия. Кавказская война.						
<b>7</b>	<b>Раздел 7.</b> 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 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>8</b>	<b>Раздел 8.</b> 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 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> 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.	1 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		

	Разгром фашистской 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.						
<b>10</b>	<b>Раздел 10.</b> Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.	1 для поток а 3; 2 для поток ов 1 и 2	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
	<b>Итого часов:</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>28</b>		<b>зачет</b>

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

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

	с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации.						
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> 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 Михайловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	<b>7</b>	<b>1</b>				
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> «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.	<b>7</b>	<b>2</b>				
<b>6</b>	<b>Раздел 6.</b> Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и	<b>7</b>	<b>1</b>				

	России.						
7	<p><b>Раздел 7.</b> 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.</p>	7	2				
8	<p><b>Раздел 8.</b> 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.</p>	7	1				
9	<p><b>Раздел 9.</b> СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции.</p>	7	2				

	<p>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.</p>						
<b>10</b>	<p><b>Раздел 10.</b> 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</p>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			



	напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. Политическое устройство России. Вызовы будущего и развитие страны						
<b>Итого часов:</b>			<b>42</b>	<b>30</b>			<b>зачет</b>

### 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. Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало	1		0,5	7		

	объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва.						
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Россия в XV-XVII вв. Феодалная 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.	<b>1</b>			<b>7</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> 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.	<b>1</b>	<b>0</b>		<b>7</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> 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, внутривластные реформы,	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>		

	внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши).					
<b>6</b>	<b>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.</b>	<b>1</b>			<b>7</b>	
<b>7</b>	<b>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.</b>	<b>1</b>			<b>7</b>	
<b>8</b>	<b>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</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>7</b>	

	дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны.						
9	<b>Раздел 9.</b> 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 фашистской 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	<b>Раздел 10.</b> 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,	1	0,5	0,5	7		

	прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике.						
	<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>			<b>зачет</b>

**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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1.</b> 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.	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2.</b> Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

	отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы.						
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> 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.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> 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 Михайловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> «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	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

	середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в.						
<b>6</b>	<b>Раздел 6.</b> Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>7</b>	<b>Раздел 7.</b> 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.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>8</b>	<b>Раздел 8.</b> 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	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		

	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.						
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> 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.	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>10</b>	<b>Раздел 10.</b> 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	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>		



<p>речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией.</p>						
<p><b>Итого часов:</b></p>	<p><b>34</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>18</b></p>		<p><b>зачет</b></p>	



**Институт Гуманитарный**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.03 «Иностранный язык»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры иностранных языков  
\_\_\_\_\_ и лингвистики \_\_\_\_\_

(наименование)

Протокол № 4\_\_ от «\_22\_» \_сентября\_2020\_ г.

Составитель:

Комова Елена Викторовна, к.п.н, доцент\_кафедры иностранных языков и  
лингвистики

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык является:

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

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

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

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится на первом курсе очного отделения (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	Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	1	1
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	2	2
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной	2	2

	и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	
--	---	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

##### Очная форма обучения

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

##### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского характера	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						
	Итого часов			4	32		
4	Здоровый образ жизни	2		2	5		
5	Спорт в школе Роль тренера Мой вид спорта	2		2	10		
6	Тест № 2	2					
7	Домашнее чтение	2			10		
	Итого часов			4	25		
Итого часов: 108ч				8	91	9ч	экзамен

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

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

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

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

1) Собеседование по следующим темам:

Наш университет
Спорт в странах изучаемого языка
Олимпийские игры и паралимпийские игры
Здоровый образ жизни
Тренировочный процесс
Спорт в школе
Роль тренера
Мой вид спорта

**Содержание экзамена.**

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

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

а) Основная литература:

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

б). Дополнительная:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
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.И.Г.Федотова, Н.А. Ишевская «Ускоренный курс английского языка», Москва, Медицина XXI, 2006.
- 6.Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С.Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современ. слово, 2005 – 687с.
- 7.Аракин В.Д. Англо-русский словарь: Ок.40000 сл. и 60000 словосочетаний. – 17е изд., стер. – М.: Руск.яз., 2002-590 с.
- 8.Минаева Л.В. Англо-русский словарь: ок.25000 сл и 70000 словосочетаний – 7е изд., испр. – М.:Русс. Яз.Медиа, 2004- 633с.



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

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 (модуля):*

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

*–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](http://www.rucont.ru).
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.О.О3 «Иностранный язык» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики\_

Сроки изучения дисциплины (модуля): \_\_1,2 семестр (ы) очная, заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости 2 семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимально кол-во баллов
1	Выступление по теме «Тренировочный процесс »	2 неделя	10
2	Выступление по теме «Спорт в школе »	4 неделя	10
3	Выступление по теме «Роль тренера»	6 неделя	10
4	Выступление по теме «Мой вид спорта»	7 неделя	10
5	Лексико-грамматический тест №3,4	8-10 неделя	10
6	Домашнее чтение	В течение семестра	10
7	Работа на занятиях	В течение семестра	10
8	Экзамен		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

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

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







### 1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) :

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

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

1,2 семестры очное отделение

### 3.Цель освоения дисциплины (модуля) Иностраннй язык является:

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

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

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

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

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

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

и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	

## 6. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

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

### 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	Наш университет Спорт в странах изучаемого языка	1		2	20		
2	Олимпийские игры и паралимпийские игры	1		2	12		
3	Тест № 1						
	<b>Итого часов</b>			4	32		
4	Здоровый образ жизни	2		2	5		
5	Спорт в школе Роль тренера Мой вид спорта	2		2	10		
6	Тест № 2	2					
7	Домашнее чтение	2			10		
	<b>Итого часов</b>			4	25		
<b>Итого часов: 108ч</b>				8	91	9ч	экзамен

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



Институт Гуманитарный  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.03 «Иностранный язык (немецкий)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института \_\_Гуманитарного  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_ин языков и лингвистики\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_2\_ от «\_7\_» \_сентября\_20\_21\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Составитель:

Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Иностранный язык (немецкий) 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 (модуля) в Иностранный язык (немецкий) Блока I ФГОС ВО и является обязательной к изучению. Курс дисциплины «Иностранный язык (немецкий)» проводится на первом курсе очного и 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)	
		Очная форма обучения	заочная форма обучения
1	2	3	
УК 4	<i>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)</i>		
Индикатор знаний (знает)	УК-4.1. Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации	1	1
Индикатор умений (умеет)	УК-4.2. Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской	2	2

	Федерации и иностранном(ых) языке(ах)		
Индикатор навыков (владеет)	УК-4.3. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)	2	2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Wir lernen Fremdsprachen	1		4	2		
2.	Im Übungsraum.	1		4	2		
3.	Die Familie.	1		4	2		
4.	Die Wohnung.	1		4	2		
5.	Peters freier Tag	1		4	2		
6.	Die Post	1		4	2		
7.	Im Warenhaus	1		4	2		
8.	Weinachten	1		4	2		
9.	Тест №1	1					
10.	Контроль дополнительного чтения	1			2		
				32	18		
11	In der Buchhandlung	2		4	2		
12	Die Mahlzeiten.	2		4	2		
13	Die Jahreszeiten.	2		4	2		
14	Mein Urlaub.	2		4	2		
15	Eine Reise durch Deutschland	2		4	1		
16	Ein Krankenbesuch	2		4	2		
17	Im Theater	2		4	2		
18	Sport im Russland	2		2	2		
19	Sport im Deutschland	2		2	2		
20	Тест №1	2					
21	Контроль дополнительного чтения	2					



				32	17		
<b>Итого часов: 108ч</b>				<b>64</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 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 характера	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Wir lernen Fremdsprachen	1		2	29		
2.	Im Übungsraum.	1		2	21		
3.	Die Familie.	2		2	10		
4.	Die Wohnung.	2		1	10		
5.	Weinachten	2		1	11		
6.	Тест						
7.	Контроль дополнительного чтения				10		
<b>Итого часов: 108ч</b>				<b>8</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 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 тем для зачета:

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

#### Содержание экзамена.

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

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

##### **а) Основная литература:**

1. В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. Практический курс немецкого языка. Начальный этап. Москва, «КДУ», 2010.
2. М.М.Васильева, М.А.Васильева. Немецкий язык: туризм и сервис. Учебник. Москва, Альфа, 2009.
3. В.И. Дубинский. Учебник немецкого языка для вузов туристического профиля, М. Дашков и К, 2010.
4. 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

##### **б) Дополнительная литература:**

1. Übungsgrammatik für die Grundstufe- Verlag Liebaug-Dartmann, Meckenheim 2007.
2. Deutschland. Kurz und Bündig. Сост. Н.М. Епихина, Е.С. Кузьмина. - Москва, Издательство «Менеджер», 2002;
3. О Германии кратко. – Москва, «Иностранный язык», «Оникс», 2000;
4. Подгорная Л.И. История Германии в биографиях. Политика.– Санкт-Петербург, «КАРО», 2001;
5. Anne Buscha, Gisela Linthout. Geschäftskommunikation. Verhandlungsgespräche. – Hüber Verlag, 2008;
6. Axel Hering, Magdalena Matysek. Geschäftskommunikation. Besser telefonieren. – Hüber Verlag, 2008;
7. Becker, Braunert, Eisfeld. Dialog Beruf 1-2: Deutsch als Fremdsprache für die Grundstufe/Kursbuch, Arbeitsbuch, Hörtexte, Sprechübungen, Lehrerhandbuch. - Ismaning: Max Hüber Verlag, 2006;
8. 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.;

**Словари:**

1. Германия. Австрия. Швейцария. Школьный немецко-русский страноведческий словарь. – Москва. Дрофа, 2001. – 285 с.
2. 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.;
3. Duden: Das grosse Wörterbuch der deutschen Sprache: In zehn Bänden. – Mannheim. – 1999.

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

1. Обучающие программы по алгоритмической грамматике немецкого языка.

Составители Ямшанова В.А., Ломоносова А.Л., Васильева Н.А., 2007.

2. <http://www.finec.ru>

**ссылки на лексико-грамматические упражнения:**

3. <http://www.ralf-kinas.de/index.html>

4. <http://www.ralf-kinas.de/online.htm>

5. <http://www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/gra.htm>

**немецкая грамматика для владеющих английским языком:**

6. <http://webgerman.com/>

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

**ссылки на немецкоязычные СМИ:**

7. [www.tagesschau.de](http://www.tagesschau.de)

8. [www.welt.de](http://www.welt.de)

9. [www.bild.de](http://www.bild.de)

10. [www.berlinonline.de](http://www.berlinonline.de)

11. [www.wortschatz.uni-leipzig.de](http://www.wortschatz.uni-leipzig.de)

**ссылки на словари:**

12. [www.bpb.de](http://www.bpb.de)

13. <http://www.textlog.de>

14. [www.multitran.ru](http://www.multitran.ru)

15. <http://dict.leo.org/>

16. <http://www.dict.cc/>

17. **Deutsche Rechtschreibung, Wortformen, Wortbildung, Grammatik, Wörterbücher** [www.canoo.net](http://www.canoo.net)

18. **ссылка на фонетический тренажер:**

19. [http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts\\_example.php](http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts_example.php)

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Б1.О.04 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (немецкий)»  
для обучающихся института Спорта Икурса, направления подготовки/  
специальности 49.03.04 Спорт

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости семестр	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление по теме „Wir lernen Fremdsprachen“</i>		5
2	<i>Выступление по теме „Im Übungsraum“</i>		5
3	<i>Выступление по теме „Die Familie“</i>		5
4	<i>Выступление по теме „Die Wohnung“</i>		5
6	<i>Выступление по теме „Weihnachten“</i>		5
7	<i>Выступление по теме In der Buchhandlung</i>		5
8	<i>Выступление по теме Die Mahlzeiten</i>		5
9	<i>Выступление по теме Die Jahreszeiten</i>		5
10	<i>Выступление по теме Mein Urlaub.</i>		5
11	<i>Выступление по теме Eine Reise durch Deutschland</i>		5
12	<i>Выступление по теме Ein Krankenbesuch</i>		5
13	<i>Выступление по теме Im Theater</i>		5
14	<i>Выступление по теме Sport im Russland</i>		5
15	<i>Выступление по теме Sport im Deutschland</i>		5
16	<i>Домашнее чтение</i>		5
17	<i>Тестирование лексико-грамматических навыков (Тест №1)</i>		5
18	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>20</b>
			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Дополнительное тестирование Тест №1,2</i>	20
2	<i>Выступление по темам практическим занятий, пропущенных студентом</i>	60
3	<i>Написание реферата по теме «Спорт»</i>	20

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

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



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



Институт Гуманитарный  
Кафедра иностранных языков и лингвистики

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.03 «Иностранный язык (немецкий)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

**(очная и заочная формы обучения)**

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц.**

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-2**

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

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

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

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского характера	Самостоятельная работа	Контроль	
11.	Wir lernen Fremdsprachen	1		4	2		
12.	Im Übungsraum.	1		4	2		
13.	Die Familie.	1		4	2		
14.	Die Wohnung.	1		4	2		
15.	Peters freier Tag	1		4	2		
16.	Die Post	1		4	2		
17.	Im Warenhaus	1		4	2		
18.	Weinachten	1		4	2		
19.	Тест №1	1					
20.	Контроль дополнительного чтения	1			2		
				32	18		
11	In der Buchhandlung	2		4	2		
12	Die Mahlzeiten.	2		4	2		
13	Die Jahreszeiten.	2		4	2		
14	Mein Urlaub.	2		4	2		
15	Eine Reise durch Deutschland	2		4	1		
16	Ein Krankenbesuch	2		4	2		
17	Im Theater	2		4	2		
18	Sport im Russland	2		2	2		
19	Sport im Deutschland	2		2	2		
20	Тест №1	2					
21	Контроль дополнительного чтения	2					
				32	17		
<b>Итого часов: 108ч</b>				<b>64</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц, 108 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 характера	Самостоятельная работа	Контроль	
8.	Wir lernen Fremdsprachen	1		2	29		
9.	Im Übungsraum.	1		2	21		
10.	Die Familie.	2		2	10		
11.	Die Wohnung.	2		1	10		
12.	Weinachten	2		1	11		
13.	Тест						
14.	Контроль дополнительного чтения				10		
<b>Итого часов: 108ч</b>				<b>8</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



**Институт гуманитарный**  
**Кафедра педагогики**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.04 ПЕДАГОГИКА»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

*далее считать следующее распределение профилей по потокам:*

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры педагогике

Протокол № 3 от «29» сентября 2020 г.

Составитель:

Киселева Елена Владимировна, кандидат педагогических наук,  
доцент, доцент кафедры педагогики РГУФКСМиТ



## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Педагогика» являются:

1) формирование базовых знаний:

- по планированию, организации и реализации процессов обучения и воспитания в спортивной деятельности;
- по осуществлению образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях;
- по правилам социального взаимодействия в профессиональной деятельности и умений их реализовывать;

2) формирование способности к организации эффективных процессов личностного роста, саморазвития, профессионального самосовершенствования.

Учебная дисциплина «Педагогика» реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Педагогика» входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Изучение дисциплины «Педагогика» студентами очной формы обучения предшествует освоению ими следующих содержательно и логически связанных с нею дисциплин/практик рабочего учебного плана: «Психология», «Педагогика физической культуры и спорта», «Педагогическая практика», «Тренерская практика».

Изучение дисциплины «Педагогика» студентами заочной формы обучения осуществляется одновременно с освоением содержания дисциплины «Психология», и предшествует освоению обучающимися следующих содержательно и логически связанных с курсом «Педагогика» дисциплин/практик рабочего учебного плана: «Педагогика физической культуры и спорта», «Педагогическая практика», «Тренерская практика».

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПО

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции				

<b>УК-3</b>	<b>Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</b>	2	2	2	2-3
УК-3.1	Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия	2	2	2	2-3
УК-3.2	Уметь: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	2	2	2	2-3
<b>УК-6</b>	<b>Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни</b>	2	2	2	2-3
УК-6.1	Знать: принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	2	2	2	2-3
<b>ОПК-6</b>	<b>Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	2	2	2	2-3
ОПК-6.1	Знать: 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	2	2	2-3

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

#### очная форма обучения

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

		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	2	2	2	2	4	10		
<b>1.1</b>	Тема: Педагогика как наука. Категориально – терминологический аппарат педагогики	2	2	2	2	2	5		
<b>1.2</b>	Тема: Методология и методы педагогических исследований	2	2	2		2	5		
<b>2</b>	<b>Раздел: Дидактика и теория воспитания</b>	2	2	2	4	10	15		
<b>2.1</b>	Тема: Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения	2	2	2	2	4	5		
<b>2.2</b>	Тема: Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей.	2	2	2	2	4	5		
<b>2.3</b>	Тема: Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка.	2	2	2		2	5		
<b>3</b>	<b>Раздел: Педагогическая компетентность, личностное саморазвитие и профессиональное самосовершенствование тренера</b>	2	2	2	2	6	10		
<b>3.1</b>	Тема: Основы педагогического мастерства тренера	2	2	2	2	2	4		
<b>3.2</b>	Тема: Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера	2	2	2		2	3		
<b>3.3</b>	Тема: Условия эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе	2	2	2		2	3		
<b>4</b>	<b>Раздел: Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях</b>	2	2	2	2	2	5		
<b>4.2</b>	Тема: Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности	2	2	2	2	2	5		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуто чной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	2	2	2	15		
<b>1.1</b>	Тема: Педагогика как наука. Категориально – терминологический аппарат педагогики	2	2		5		
<b>1.2</b>	Тема: Методология и методы педагогических исследований	2		2	10		
<b>2</b>	<b>Раздел: Дидактика и теория воспитания</b>	2		2	20		
<b>2.1</b>	Тема: Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения	2			5		
<b>2.2</b>	Тема: Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей.	2		2	10		
<b>2.3</b>	Тема: Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка.	3			5		
<b>3</b>	<b>Раздел: Педагогическая компетентность, личностное саморазвитие и профессиональное самосовершенствование тренера</b>	3		2	20		
<b>3.1</b>	Тема: Основы педагогического мастерства тренера	3		2	5		
<b>3.2</b>	Тема: Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера	3			10		
<b>3.3</b>	Тема: Условия эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе	3			5		
<b>4</b>	<b>Раздел: Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях</b>	3		2	7		

4.2	Тема: Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности	3	2	7	
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

**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). Промежуточная аттестация осуществляется в виде дифференцированного зачёта. К видам оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации, относятся: вопросы для устного ответа студентов.

Содержание требований к дифференцированному зачету для студентов очной формы обучения в 2-ом семестре, для студентов заочной формы обучения в 3-ем семестре:

I.Вопросы для устного ответа:

- 1.Объект и предмет педагогики
- 2.Связь педагогики с другими науками
- 3.Смежные с педагогикой научные дисциплины
- 4.Педагогическая наука и практика как единая система
- 5.Система педагогических научных дисциплин
- 6.Сущность категорий педагогики: воспитание, обучение образование
- 7.Система педагогических понятий
- 8.Методология педагогики как система знаний и как деятельность
- 9.Методологические характеристики педагогического исследования
- 10.Методы исследование в педагогике
- 11.Педагогика как теоретическая наука и искусство
- 12.Образование как социокультурный феномен и педагогический процесс
- 13.Современная система образования в России: типы образовательных учреждений, образовательные стандарты и программы
- 14.Отличительные особенности современной образовательной системы
- 15.Образование как педагогический процесс
- 16.Функции педагогического процесса
- 17.Закономерности педагогического процесса

18. Определяющие компоненты педагогического процесса – обучение и воспитание
19. Структура процессов обучения и воспитания
20. Понятийный аппарат дидактики
21. Закономерности и принципы обучения
22. Этапы процесса обучения
23. Общие формы организации учебной деятельности
24. Методы, приёмы, средства обучения
25. Критерии выбора методов, средств и форм обучения
26. Учебно – тренировочное занятие в спортивной деятельности
27. Урок в современной школе
28. Технологии обучения
29. Содержание обучения в спортивной школе (в общеобразовательной школе)
30. Планирование процесса обучения в образовательном учреждении
31. Понятийный аппарат теории воспитания
32. Закономерности и принципы воспитания
33. Этапы воспитательного процесса
34. Методы, средства и формы воспитания
35. Критерии выбора методов, средств и форм воспитания
36. Формы воспитания в учебное и внеучебное время (в тренировочном процессе, во внутренировочного процесса)
37. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей
38. Технологии воспитательного процесса
39. Планирование воспитательного процесса в образовательном учреждении
40. Воспитание личности в спортивном /физкультурном коллективе
41. Девиантное поведение и его коррекция в условиях физкультурно – спортивной деятельности
42. Функции детского воспитательного спортивного коллектива
43. Этапы развития детского коллектива
44. Методы воспитания в коллективе юных спортсменов /физкультурников
45. Гуманистические ориентиры современного воспитания
46. Факторы формирования личности
47. Внешние и внутренние факторы формирования личности
48. Ведущий фактор развития и формирования личности
49. Роль активности личности в собственном развитии
50. Персонафикация воспитания
51. Сущность понятий «возраст», «возрастной период», «возрастная периодизация»
52. Возрастные периодизации в истории педагогики и современная периодизация детства
53. Необходимость учёта возрастных особенностей в процессе воспитания личности как педагогический принцип
54. Составляющие педагогического мастерства тренера

55. Компоненты педагогического мастерства учителя физической культуры
56. Педагогическая компетентность спортивного педагога
57. Педагогические способности тренера и их совершенствование
58. Планирование и реализация траектории личностного роста педагога
59. Педагогическое самосовершенствование спортивного педагога
60. Рефлексия педагогом собственной деятельности, её планирование и контроль
61. Основные принципы управления образовательными учреждениями
62. Школа / спортивная школа как педагогическая система и объект научного управления
63. Педагогический коллектив образовательного учреждения: особенности, этапы развития
64. Условия успешного взаимодействия в педагогическом коллективе
65. Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно-спортивной деятельности

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

а) Основная литература:

1. Коджаспирова, Г.М. Педагогика: учеб. для студентов вузов / Г.М. Коджаспирова. - М.: Гардарики, 2009. - 527 с.
2. Краевский, В.В. Методология педагогики: Новый этап: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям / В.В. Краевский, Е.В. Бережнова. - М.: Academia, 2008. - 394 с.
3. Краевский, В.В. Основы обучения: дидактика и методика: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям пед. образования / В.В. Краевский, А.В. Хуторской. - М.: Academia, 2008. - 348 с.
4. Подласый, И.П. Педагогика: учеб. пособие / И.П. Подласый. - М.: Высш. образование: Юрайт, 2009. - 540 с.
5. Слостенин, В.А. Педагогика: учеб. для студентов вузов / В.А. Слостенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Слостенина. - М.: Academia, 2012. - 608 с.

б) Дополнительная литература:

1. Виненко, В.Г. Общие основы педагогики: учеб. пособие / В.Г. Виненко. - М.: Дашков и К, 2009. - 297 с.
2. Гребенюк, О.С. Общие основы педагогики: учеб. для студентов вузов / О.С. Гребенюк, М.И. Рожков. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 160 с.
3. Коджаспирова, Г.М. Педагогика в схемах, таблицах и опорных конспектах / Г.М. Коджаспирова. - Высш. образование. - М.: Айрис-пресс, 2008. - 254 с.
4. Краевский, В.В. Общие основы педагогики: учеб. пособие для студентов вузов / В.В. Краевский. - М.: Academia, 2008. - 255 с.

5. Столяренко, А.М. Общая педагогика (электронный ресурс): учеб. пособие / А.М. Столяренко.— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 480 с. : ил. — ISBN 5-238-00972-0 .— ISBN 978-5-238-00972-0 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/351589>

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

1. Педагогическая библиотека

<http://pedlib.ru>

2. Педагогическая и образовательная литература. Электронная библиотека редких книг, сохраненных в формате DjVu.

<http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1)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](http://www.rucont.ru).

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

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



# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

## *по дисциплине «Педагогика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1и 2 курсов направления подготовки **49.03.04 Спорт***

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: педагогика.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-й семестр очной формы обучения, 2-й и 3-й семестры заочной формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

### *Очная форма обучения*

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Устный опрос на семинаре «Педагогика как наука. Категориально – терминологический аппарат педагогики»</i>	23 неделя	6
2	<i>Письменная работа по теме семинара «Методология и методы педагогических исследований»</i>	24 неделя	6
3	<i>Устный опрос на семинаре «Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения»</i>	25 неделя	6
4	<i>Письменная работа по теме семинара «Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения»</i>	26 неделя	6
5	<i>Выступление на семинаре «Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей»</i>	27 неделя	6
6	<i>Письменная работа на семинаре «Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей»</i>	28 неделя	7
7	<i>Учебная дискуссия на семинаре «Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка. Согласованность воспитательных воздействий с родителями ребёнка»</i>	29 неделя	6
8	<i>Устный опрос на семинаре «Основы педагогического мастерства тренера»</i>	30 неделя	6
9	<i>Выполнение практического задания «Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера»</i>	31 неделя	7
10	<i>Дидактическая игра на семинаре «Условия эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе»</i>	32 неделя	7
11	<i>Письменная работа на семинаре «Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности» по разделу «Основы организации и управления педагогическом процессом в образовательных учреждениях»</i>	33 неделя	7
12	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	16
	<b><i>Дифференцированный зачёт</i></b>		<b>14</b>

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>
--------------	-------------------

### *Заочная форма обучения*

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Письменная работа по теме семинара «Методология и методы педагогических исследований»</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре «Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей»</i>	15
3	<i>Устный опрос на семинаре «Основы педагогического мастерства тренера»</i>	15
4	<i>Выполнение практического задания «Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера»</i>	21
5	<i>Письменная работа на семинаре «Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности» по разделу «Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях»</i>	15
6	<i>Посещение занятий</i>	5
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>14</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Письменная работа по теме семинара «Методология и методы педагогических исследований»</i>	7
2	<i>Письменная работа по теме семинара «Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения»</i>	7
3	<i>Письменная работа по теме семинара «Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей »</i>	7
4	<i>Выполнение практического задания «Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера»</i>	7
5	<i>Письменная работа по разделу «Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях»</i>	7

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

–Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе 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, 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



**Институт гуманитарный  
Кафедра педагогики**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.04 ПЕДАГОГИКА»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

*далее считать следующее распределение профилей по потокам:*

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жерлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 2 семестр для студентов очной формы обучения, 2 и 3 семестры для студентов заочной формы обучения.

**3.Целями освоения дисциплины «Педагогика»** являются:

1) формирование базовых знаний:

- по планированию, организации и реализации процессов обучения и воспитания в спортивной деятельности;
- по осуществлению образовательного процесса по предмету «Физическая культура» в различных образовательных учреждениях;
- по правилам социального взаимодействия в профессиональной деятельности и умений их реализовывать;

2) формирование способности к организации эффективных процессов личностного роста, саморазвития, профессионального самосовершенствования.

**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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	2	2	2	2-3
УК-3.1	Знать: основные приемы и нормы социального взаимодействия	2	2	2	2-3
УК -3.2	Уметь: устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	2	2	2	2-3
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	2	2	2	2-3
УК-6.1	Знать: принципы образования, основные приемы эффективного	2	2	2	2-3

	управления собственным временем				
<b>ОПК-6</b>	<b>Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	2	2	2	2-3
ОПК-6.1	Знать: 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	2	2	2-3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	2	2	2	2	4	10		
<b>1.1</b>	Тема: Педагогика как наука. Категориально – терминологический аппарат педагогики	2	2	2	2	2	5		
<b>1.2</b>	Тема: Методология и методы педагогических исследований	2	2	2		2	5		
<b>2</b>	<b>Раздел: Дидактика и теория воспитания</b>	2	2	2	4	10	15		
<b>2.1</b>	Тема: Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения	2	2	2	2	4	5		
<b>2.2</b>	Тема: Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы,								



	средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей.	2	2	2	2	4	5			
2.3	Тема: Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка.	2	2	2		2	5			
3	<b>Раздел: Педагогическая компетентность, личностное саморазвитие и профессиональное самосовершенствование тренера</b>	2	2	2	2	6	10			
3.1	Тема: Основы педагогического мастерства тренера	2	2	2	2	2	4			
3.2	Тема: Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера	2	2	2		2	3			
3.3	Тема: Условия эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе	2	2	2		2	3			
4	<b>Раздел: Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях</b>	2	2	2	2	2	5			
4.2	Тема: Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности	2	2	2	2	2	5			
<b>Итого часов: 72</b>						10	22	40	2	<b>Дифференцированный зачет</b>

### 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	<b>Раздел: Общие основы педагогики</b>	2	2	2	15		
1.1	Тема: Педагогика как наука. Категориально – терминологический аппарат педагогики	2	2		5		

1.2	Тема: Методология и методы педагогических исследований	2		2	10		
2	<b>Раздел: Дидактика и теория воспитания</b>	2		2	20		
2.1	Тема: Сущность процесса обучения. Планирование содержания обучения. Методы, средства и формы обучения	2			5		
2.2	Тема: Сущность процесса воспитания. Планирование воспитательного процесса. Методы, средства и формы воспитания. Организация воспитательнонасыщенной досуговой деятельности детей.	2		2	10		
2.3	Тема: Детский воспитательный коллектив и его значение в формировании личности ребёнка.	3			5		
3	<b>Раздел: Педагогическая компетентность, личностное саморазвитие и профессиональное самосовершенствование тренера</b>	3		2	20		
3.1	Тема: Основы педагогического мастерства тренера	3		2	5		
3.2	Тема: Личностное саморазвитие и профессионально – педагогическое самосовершенствование тренера	3			10		
3.3	Тема: Условия эффективного взаимодействия в педагогическом коллективе	3			5		
4	<b>Раздел: Основы организации и управления педагогическим процессом в образовательных учреждениях</b>	3		2	7		
4.2	Тема: Содержание и методы управления педагогическим процессом в физкультурно – спортивной деятельности	3		2	7		
<b>Итого часов: 72</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



Институт Гуманитарный  
Кафедра Психологии  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.05 «Психология»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология»  
обновлена на основании решения заседания кафедры психологии  
**Протокол № 3 от «23» сентября 2020г.**

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры  
психологии

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

1.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 изучается на русском языке.

## 2.Место дисциплины (модуля) 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.

Дисциплина (модуль) «Психология», реализуемая в начале процесса освоения обучающимися ООП (ОПОП) после изучения дисциплины «Педагогика» и используется в качестве основы для изучения дисциплин (модулей) «Психология физической культуры», «Социология спорта», практик - Педагогической в 5 семестре, Тренерской практикой в семестре 7, в блоке 2 Обязательной части и практиками в Части, формируемой участниками образовательных отношений: Педагогической в 6 семестре, Тренерской практикой в 8 семестре.

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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

4.Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	4	4	4	2-3

УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	4	4	4	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	4	4	4	2-3
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	4	4	2-3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	4	4	4	2	2	5		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	4	4	4	2	2	5		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	4	4	4	2	2	5		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	4	4	4	2	2	5		
5	ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ	4	4	4	2	2	5		
6	ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ	4	4	4	2	2	5		

7	ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.	4	4	4	2	2	5		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	4	4	4	2	2	5		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>16</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

### 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	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	2	2	1	7		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	2		1	7		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	2		1	7		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	2		1	9		
	<b>ИТОГО ВО 2 СЕМЕСТРЕ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
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	7		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	3		1	11		
	<b>ИТОГО В 3 СЕМЕСТРЕ</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
	<b>Итого: 72</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

**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 дифф. зачету с оценкой по дисциплине «Психология» для студентов очной и заочной формы обучения**

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

29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.
32. Психология межличностных отношений.
33. Проблема психологии общения.
34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Психология»**

### 1. Основная литература:

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

### а) Дополнительная литература:

1. Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 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»:

- <https://www.sportedu.ru/>
- <http://lib.sportedu.ru/history.html>
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- 1) 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:*

- 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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

## **7. Материально-техническое обеспечение модуля «Психология».**

1. Учебная аудитория для проведения лекций имеет комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.
2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.
3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*дисциплине «Психология» для обучающихся Института спорта и физического воспитания, направление подготовки: 49.03.04 Спорт 2 и 3 курс, очной и заочной формы*

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

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения модуля «Психология»: 4 семестр очной формы обучения, 2 и 3 семестры заочной формы обучения.

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

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

### ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ</b>	24-42НЕД	
1.1.	<i>Выступление на занятии по предложенным темам</i>	24-42НЕД	3
2	<b>ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ</b>		
2.1.	<i>Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия</i>	24-42НЕД	3
2.2	<i>Написание эссе по теме «Восприятие времени»</i>	24-42НЕД	3
2.3	<i>Контрольная работа «Познавательные процессы»</i>	24-42НЕД	5
2.4	<i>Выступление на занятии по теме: «Особенности перцептивного восприятия другого человека»</i>	24-42НЕД	3
3	<b>ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ</b>	24-42НЕД	
3.1	<i>«Круглый стол» по теме: Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное.</i>	24-42НЕД	6
3.2.	<i>Собеседование по вопросам</i>	24-42НЕД	3
4	<b>ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ</b>	24-42НЕД	
4.1	<i>Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»</i>	24-42НЕД	3
4.2	<i>Написание эссе по предложенным темам</i>	24-42НЕД	Эссе* - 3
4.3	<i>Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».</i>	24-42НЕД	3
4.4	<i>Психологический портрет с использованием психологических методик: ссылка на описание батареи методик <a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a></i>	24-42НЕД	6
5	<b>ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ</b>	24-42НЕД	

5.1	<b>Круглый стол:</b> «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в психологии»	24-42НЕД	3
5.2	<b>Диагностика предрасположенности к конфликту:</b> ссылка на описание батареи методик <a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a> .	24-42НЕД	2
6	<b>ТЕМА6. ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ</b>	24-42НЕД	
6.1	<b>Доклад и презентация по теме</b> «Социально-психологический климат в группе»	24-42НЕД	3
6.2	<b>Дискуссия по теме:</b> «Человек как индивидуальность: феноменологический, персоногенетический, историко-эволюционный подходы к исследованию личности в психологии»	24-42НЕД	3
6.3	<b>Тест по теме</b>	24-42НЕД	3
7	<b>ТЕМА7. ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ</b>	24-42НЕД	
7.1	<b>Доклад и Презентация по предложенным темам</b>	24-42НЕД	1*=3
7.2	<b>Тест по теме «Психология общения»</b>	24-42НЕД	3
8	<b>ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ</b>	24-42НЕД	
8.1	<b>Доклад и презентация по теме:</b> «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение».	24-42НЕД	3
8.2	<b>Доклад: «Психологический климат в группе, команде».</b>	24-42НЕД	3
8.3	<b>Тест по теме</b>	24-42НЕД	3
9	<b>Дифф.зачет</b>	42НЕД	30
10	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<b>1. Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия</b>	3
2	<b>Собеседование по вопросам</b>	3
3	<b>Тест по теме</b>	3
4	<b>Диагностика предрасположенности к конфликту:</b>	6



	ссылка на описание батареи методик <a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a>	
5	<b>Контрольная работа</b> «Роль 1 сигнальной системы в формировании чувства спортивных снарядов, воды, мяча и др. »	5

### ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<b>ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ</b>		
1.1.	<b>Выступление на занятии по предложенным темам</b>		3
2			
2.1.	<b>Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия</b>		3
2.2	<b>Написание эссе по теме «Восприятие времени»</b>		3
2.3	<b>Контрольная работа «Познавательные процессы»</b>		5
2.4	<b>Выступление на занятии по теме: «Особенности перцептивного восприятия другого человека»</b>		3
3	<b>ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ</b>		
3.1	<b>«Круглый стол» по теме: Развитие сознания человека. Сознание и бессознательное.</b>		6
3.2.	<b>Собеседование по вопросам</b>		3
4	<b>ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ</b>		
4.1	<b>Выступление на семинаре по теме «Индивидуально-психологические особенности человека»</b>		3
4.2	<b>Написание эссе по предложенным темам</b>		Эссе* - 3
4.3	<b>Доклад: «Человек как личность: социогенетическая основа исследования личности в психологии».</b>		3
4.4	<b>Психологический портрет с использованием психологических методик: ссылка на описание батареи методик</b> <a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a>		6
5	<b>ТЕМА5. СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ЛИЧНОСТИ</b>		
5.1	<b>Круглый стол: «Человек как индивид: биогенетическая историко-эволюционная основа исследования личности в психологии»</b>		3

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>2. Доклад и презентация по одной из предложенных тем практического занятия</i>	3
2	<i>Собеседование по вопросам</i>	3
3	<b>Тест по теме</b>	3
4	<i>Диагностика предрасположенности к конфликту:</i> ссылка на описание батареи методик <a href="https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html">1https://infourok.ru/metodiki-izucheniya-emocionalnoy-sferi-3272969.html</a>	6
5	<i>Контрольная работа «Роль 1 сигнальной системы в формировании</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифф. 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 (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



**ГЦОЛИФК**

Институт Гуманитарный  
Кафедра Психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.05 «Психология»**

**Направление подготовки: 49.03.04 Спорт**

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Психология»:** составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины «Психология»:** 4 семестр очной формы обучения 2 и 3 семестр заочной формы обучения.

3. **Цель освоения дисциплины «Психология»:** 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 дисциплины «Психология»:**

5. Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	4	4	4	2-3
УК-3.1.	Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия	4	4	4	2-3
УК-3.2.	Умеет устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе	4	4	4	2-3
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	4	4	4	2-3
УК-6.1.	Знает принципы образования, основные приемы эффективного управления собственным временем	4	4	4	2-3
ОПК-6	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного	4	4	4	2-3

	<b>социального поведения</b>				
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	4	4	2-3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

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

<b>Итого часов:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>
---------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	---------------------------------

### 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	ТЕМА1.ВВЕДЕНИЕ	2	2	1	7		
2	ТЕМА2. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ	2		1	7		
3	ТЕМА3. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ	2		1	7		
4	ТЕМА4. ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ	2		1	9		
	<b>ИТОГО ВО 2 СЕМЕСТРЕ</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
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	7		
8	ТЕМА8.СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В ГРУППЕ	3		1	11		
	<b>ИТОГО В 3 СЕМЕСТРЕ</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>





Институт Гуманитарный

Кафедра иностранных языков и лингвистики  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

**Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
иностраных языков и лингвистики  
Протокол № 4 от « 22 » сентября 2020 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-4 УК-4.1.	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах). Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.	1	1	2	2,3



1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и профессиональных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры речи. Основные качества хорошей речи)	1	1	2	2		15		
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)	1	1	2	4	10	15		
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи. Речевые средства воздействия на слушателей.)	1	1	2	4	4	15		
4	Культура профессионального общения (Деловое и профессиональное общение, его функции, виды и формы. Речевая культура профессионального общения. Культура дискусивно-полемиической речи.)	1	1	2		4	15		
5	Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Устное публичное выступление (Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему. Анализ выступлений и их оценка)	1	1	2		4	16		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>76</b>		<b>Зачёт</b>

## 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 дискусивно-полемиической 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 дискусивно-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](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](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](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 филолог. 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/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Речевое общение в профессиональной деятельности»  
для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса  
направления подготовки 49.03.04 Спорт*

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики

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	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	<i>7 неделя</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма». Тест</i>	<i>8 неделя</i>	<i>6</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма». Тест</i>	<i>9 неделя</i>	<i>6</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма». Тест</i>	<i>10 неделя</i>	<i>6</i>
5	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>11 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос</i>	<i>12 неделя</i>	<i>6</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства».</i>	<i>13 неделя</i>	<i>6</i>

	<i>Доклады. Устный опрос</i>		
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>14 неделя</i>	<i>6</i>
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>15 неделя</i>	<i>6</i>
10	<i>Анализ монологических высказываний.</i>	<i>16 неделя</i>	<i>11</i>
11	<i>Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Доклады. Дискуссия</i>	<i>17 неделя</i>	<i>11</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий по теме «Орфоэпическая норма»</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практических заданий по теме «Морфологическая норма»</i>	<i>6</i>
3	<i>Выполнение практических заданий по теме «Синтаксическая норма»</i>	<i>6</i>
4	<i>Выполнение практических заданий по теме «Лексическая норма»</i>	<i>6</i>
5	<i>Тестирование по разделам курса, пропущенным студентом</i>	<i>20</i>
6	<i>Доклад по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	<i>10</i>

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			



Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
----------------------	---	---	---	---	---	---

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

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Речевое общение в профессиональной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки 49.03.04 Спорт***

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

**II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: иностранных языков и лингвистики  
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	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	<i>7 неделя</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма». Тест</i>	<i>8 неделя</i>	<i>6</i>
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма». Тест</i>	<i>9 неделя</i>	<i>6</i>
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре</i>	<i>10 неделя</i>	<i>6</i>

	<i>«Лексическая норма». Тест</i>		
5	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	<i>11 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос</i>	<i>12 неделя</i>	<i>6</i>
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос</i>	<i>13 неделя</i>	<i>6</i>
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>14 неделя</i>	<i>6</i>
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	<i>15 неделя</i>	<i>6</i>
10	<i>Анализ монологических высказываний.</i>	<i>16 неделя</i>	<i>11</i>
11	<i>Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Доклады. Дискуссия</i>	<i>17 неделя</i>	<i>11</i>
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практических заданий по теме «Орфоэпическая норма»</i>	<i>6</i>
2	<i>Выполнение практических заданий по теме «Морфологическая норма»</i>	<i>6</i>
3	<i>Выполнение практических заданий по теме «Синтаксическая норма»</i>	<i>6</i>
4	<i>Выполнение практических заданий по теме «Лексическая норма»</i>	<i>6</i>
5	<i>Тестирование по разделам курса, пропущенным студентом</i>	<i>20</i>
6	<i>Доклад по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	<i>10</i>

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Речевое общение в профессиональной деятельности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки 49.03.04 Спорт*

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики  
Сроки изучения дисциплины: 2 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Орфоэпическая норма». Тест</i>	29 неделя	6
2	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Морфологическая норма». Тест</i>	30 неделя	6
3	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Синтаксическая норма». Тест</i>	31 неделя	6
4	<i>Выполнение практических заданий на семинаре «Лексическая норма». Тест</i>	32 неделя	6
5	<i>Выполнение итоговой контрольной работы</i>	33 неделя	10
6	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос</i>	34 неделя	6
7	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Основы ораторского мастерства». Доклады. Устный опрос</i>	35 неделя	6
8	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	36 неделя	6
9	<i>Выполнение практических заданий на семинаре по теме «Деловое общение». Доклады. Устный опрос</i>	37 неделя	6
10	<i>Анализ монологических высказываний.</i>	38 неделя	11
11	<i>Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Доклады. Дискуссия</i>	39 неделя	11
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практических заданий по теме «Орфоэпическая норма»</i>	6
2	<i>Выполнение практических заданий по теме «Морфологическая норма»</i>	6
3	<i>Выполнение практических заданий по теме «Синтаксическая норма»</i>	6
4	<i>Выполнение практических заданий по теме «Лексическая норма»</i>	6

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	<i>Тестирование по разделам курса, пропущенным студентом</i>	20
6	<i>Доклад по теме «Роль культуры речи в профессиональной деятельности будущего специалиста в области физической культуры и спорта».</i>	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



Институт Гуманитарный

Кафедра иностранных языков и лингвистики

## АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

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

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

очная форма обучения: 1 поток – 1 семестр, 2 поток – 1 семестр, 3 поток – 2 семестр

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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-4	Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	1	1	2	2,3
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.				
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на				





1	Язык. Речь. Общение (Культура речи как наука и учебный предмет. Речевое взаимодействие в межличностных и профессиональных отношениях. Важнейшие разновидности национального русского языка. Литературный язык – основа культуры речи. Основные качества хорошей речи)	1	1	2	2		15		
2	Нормы современного русского литературного языка (Орфоэпическая норма. Морфологическая норма. Синтаксическая норма. Лексическая норма)	1	1	2	4	10	15		
3	Основы ораторского мастерства (Риторика как учебная дисциплина. Оратор как центральное понятие риторики. Общие требования к публичному выступлению. Логико-композиционное построение устной речи. Речевые средства воздействия на слушателей.)	1	1	2	4	4	15		
4	Культура профессионального общения (Деловое и профессиональное общение, его функции, виды и формы. Речевая культура профессионального общения. Культура дискусивно-полемиической речи.)	1	1	2		4	15		
5	Коммуникативно-речевой портрет делового человека. Устное публичное выступление (Подготовка к монологическому выступлению на заданную тему. Анализ выступлений и их оценка)	1	1	2		4	16		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>76</b>		<b>Зачёт</b>

## 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 дискусивно-полемиической речи. Культура делового общения.	2	2	2	68		
2	Нормы современного русского литературного языка	3		2	34		
<b>Итого часов:108</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>102</b>		<b>Зачёт</b>



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**  
**Кафедра Спортивной медицины**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021-2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

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 3 потока очного и заочного обучения, во 2 семестре для 1 и 2 потоков очного 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-8	<i>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</i>	2	2	1	1
УК-8.1	<i>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</i>	2	2	1	1
УК-8.2	<i>Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i>	2	2	1	1
УК-8.3	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности</i>	2	2	1	1

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

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



	эргонометрические основы безопасности.							
<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>22</b>	<b>4</b>		<b>зачёт</b>

### 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		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>зачёт</b>

## **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 оружии.
46. Особенности радиоактивного заражения местности, воздуха и воды при авариях на АЭС.

47. Основные принципы и способы защиты населения от ЧС.
48. Порядок хранения и 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.amre.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 «Рукопс» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

**Выделенные голубым цветом ресурсы определяются источниками указанной в РП литературы!**

## **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**

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

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр для 3 потока очного и заочного обучения, 2 семестр для 1 и 2 потоков очного обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Проведение тестирования. Тест №1.</i>	<i>В течении семестра</i>	10
2	<i>Выступление на семинаре «ЧС социального характера»</i>	<i>В течении семестра</i>	10
3	<i>Выступление на семинаре «Первая доврачебная помощь»</i>	<i>В течении семестра</i>	10
4	<i>Проведение тестирования. Тест №2.</i>	<i>В течении семестра</i>	10
5	<i>Тестирование по теме «Факторы выживания»</i>	<i>В течении семестра</i>	10
6	<i>Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»</i>	<i>В течении семестра</i>	10
7	<i>Написание реферата по предложенным темам</i>	<i>В течении семестра</i>	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь семестр</i>	10
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**  
**Кафедра Спортивной медицины**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.07 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021-2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестры освоения дисциплины:**

- 1 семестр для 3 потока очного и заочного обучения;
- 2 семестр для 1 и 2 потоков очного 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-8	<i>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</i>	2	2	1	1
УК-8.1	<i>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</i>	2	2	1	1
УК-8.2	<i>Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</i>	2	2	1	1
УК-8.3	<i>Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности</i>	2	2	1	1

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

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

## 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		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>зачёт</b>



**Институт спорта и физического воспитания  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.08 Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:





Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института спорта и физического воспитания  
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

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, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

### 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 49.03.01 - "Физическая культура" 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	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	1	1	1,2
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	1,2
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими	1	1	1	1,2

	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
--	--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	1	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	1	1	2		4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	1	1	2		4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	1	2		4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	1	1	2		4		
6	Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.	1	1	1		10	32		
	<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: 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		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>

**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 с. — 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 с. : 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 – 1С: Университет ПРОФ.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

4. Спортивные залы с комплектом специализированного оборудования и инвентаря.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.О.08 Физическая культура и спорт для обучающихся института спорта и физического воспитания \_\_1\_\_ курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр – очная форма обучения, 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 на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	1-17	10
2	<i>Выступление на семинаре на тему: «Роль комплекса ГТО в физическом воспитании студентов»</i>	1-3	10
3	<i>Подготовка и заполнение дневника самоконтроля</i>	1-17	10
4	<i>Написание и защита реферата по теме «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов»</i>	4-7	20
5	<i>Контроль нормативов по комплексу ГТО (VI ступень)</i>	10-17	30
6	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Значение самоконтроля на занятиях физической культуры и спортом»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Комплекс ГТО как программная и нормативная основа системы физического воспитания граждан Российской Федерации»</i>	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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.08 Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 семестр – очная форма обучения, 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК - 7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	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	1	1	1,2
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	1,2
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	1	1	1,2

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Тема: Физическая культура личности. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	1	1	2		4		
2	Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.	1	1	1	2		4		
3	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности.	1	1	1	2		4		
4	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	1	1	2		4		
5	Тема: Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	1	1	2		4		
6	Тема: Требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и подготовка к сдаче норм.	1	1	1		10	32		
	<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>		<b>зачет</b>

**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	Самостоятел ьная 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		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>		<b>зачет</b>



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра анатомии и биологической антропологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.09 Анатомия человека»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры анатомии и биологической антропологии  
Протокол № 2 от «18» сентября 2020 г.

Составитель:

Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и  
биологической антропологии РГУФКСМиТ;

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

При изучении анатомии человека ставятся следующие задачи.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины «Анатомия человека» Б1.О.09 базовой части составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки **49.03.01 Спорт** профиль «1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической

культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду

спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.»

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)**

<b>Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>			
		<b>Очная форма обучения (1 поток)</b>	<b>Очная форма обучения (2 поток)</b>	<b>Очная форма обучения (3 поток)</b>	<b>Заочная форма обучения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	<b>Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции</b>				

<b>ОПК-1.</b>	<b>Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов</b>				
<b>ОПК-1.1.</b>	<b>Знает</b> 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	1, 2	1, 2	1, 2

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I семестр</b>									
<b>Часть I. Человек как часть живой природы</b>									
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы</b>		<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>9</b>		
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>			<b>5</b>		
1.2.	Клеточный уровень	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>			<b>2</b>		

	организации живой материи								
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	I	I	I		2	2		
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		I	I	I		2	6		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	I	I	I		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	I	I	I			4		
<b><i>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</i></b>									
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		I	I	I	12	22	61		
3.1	Введение в функциональную анатомию	I	I	I	2		4		
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	I	I	I			4		
3.3.	Кости черепа	I	I	I		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	I	I	I		2	4		
3.5.	Кости верхней конечности	I	I	I		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	I	I	I		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	I	I	I	2		4		
3.8.	Соединения черепа	I	I	I		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	I	I	I		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	I	I	I	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	I	I	I			4		
3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	I	I	I	2		4		
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	I	I	I		2	2		
3.14.	Мышцы шеи и головы	I	I	I		2	2		

3.15.	Мышцы туловища	I	I	I		2	4		
3.16.	Функции мышц верхней конечности	I	I	I		2	4		
3.17.	Функции мышц нижней конечности	I	I	I		2	4		
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	I	I	I			5		
<b>Итого часов 1 семестр:</b>						8	24	76	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>									Зачет
<b>II СЕМЕСТР</b>									
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		II	II	II	2	6	6		
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	II	II	II	2		2		
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	II	II	II		2			
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	II	II	II		2			
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	II	II	II			2		
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	II	II	II		2	2		
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		II	II	II	8	18	15		
5.1.	Внутренние органы	II	II	II	2		2		
5.1.1.	Пищеварительная система	II	II	II	2	4	2		
5.1.2.	Дыхательная система	II	II	II		2			
5.1.3.	Мочевые органы	II	II	II		2	2		
5.1.4.	Половые органы	II	II	II		2			
5.2.	Сердечно-сосудистая система	II	II	II	2		2		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	II	II	II		2	2		
5.2.2.	Сосуды большого круга	II	II	II	2	2	2		

	кровообращения								
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	П	П	П		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	П	П	П		2	3		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		П	П	П	6	22	14		
6.1.	Эндокринная система	П	П	П		2	2		
6.2.	Нервная система	П	П	П	2		2		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	П	П	П		8	2		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	П	П	П	2	2	2		
6.2.3.	Периферическая нервная система	П	П	П		4	2		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	П	П	П		4			
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	П	П	П		2	2		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	П	П	П	2				
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	П	П	П		2			
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	П	П	П			2		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>						16	48	35	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>								9	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>						<b>24</b>	<b>72</b>	<b>111</b>	<b>9</b>

### 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	
<b>Установочная сессия</b>	<b>I</b>						
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.</b>	<b>1</b>				<b>32</b>		
<b>Раздел 2. Биология развития</b>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>34</b>		
<b>I семестр</b>							
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>	<b>1</b>		<b>2</b>		<b>30</b>		
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>68</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>1</b>						<b>Зачет</b>
<b>Итого часов 1 семестр:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		<b>98</b>		
<b>II-й семестр</b>							
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>	<b>II</b>		<b>4</b>		<b>23</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					<b>9</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов 2 семестр:</b>			<b>4</b>		<b>23</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>16</b>		<b>187</b>	<b>9</b>	

## **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. эллипсоидные
  - 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. эллипсоидный, седловидный
  - в. шаровидный, плоский
  - г. блоковидный, цилиндрический
- 19. Двухосные суставы по форме**
- а. седловидный, цилиндрический

- б. эллипсоидный, седловидный
  - в. шаровидный, плоский
  - г. блоковидный, цилиндрический
- 20. Многоосные суставы по форме**
- а. седловидный, цилиндрический
  - б. эллипсоидный, 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 атлanto-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. атланта-затылочном
- 42. Переломы в области хирургической шейки чаще всего наблюдаются в ... кости**
- а. локтевой
  - б. пястной
  - в. плечевой
  - г. бедренной
- 43. Клювовидный отросток есть у кости**
- а. затылочной
  - б. лопатки
  - в. лучевой
  - г. височной
- 44. Ладьевидная, полулунная, трехгранная, гороховидная, кость-трапеция, трапециевидная, головчатая и крючковидная кости образуют**
- а. предплюсну
  - б. пясть
  - в. плюсну
  - г. запястье
- 45. Форма запястно-пястного суставов первого пальца кисти и стопы**

- а. шаровидная
  - б. блоковидная
  - в. цилиндрическая
  - г. седловидная
- 46. Движение предплечья внутрь называется**
- а. ротация
  - б. супинация
  - в. оппозиция
  - г. пронация
- 47. Вертлужная впадина образована телами костей**
- а. надколенником, бедренной, большеберцовой
  - б. клиновидной, слезной, решетчатой
  - в. лопаткой, ключицей, грудиной
  - г. седалищной, лобковой, подвздошной
- 48. Медиальный мениск повреждается у... кости**
- а. бедренной
  - б. большеберцовой
  - в. локтевой
  - г. Малоберцовой
- 49. Кости мозгового отдела черепа**
- а. подъязычная, нижняя челюсть, затылочная, теменные
  - б. верхнечелюстные, сошник, височные, нижние носовые раковины, лобная
  - в. лобная, затылочная, решетчатая, клиновидная, теменные, височные
  - г. скуловые, носовые, слезные, решетчатая, клиновидная
- 50. Кости лицевого отдела черепа**
- а. верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, нижние носовые раковины, сошник, подъязычная, нижняя челюсть
  - б. лобная, решетчатая, клиновидная, височные, подъязычная, сошник, нижняя челюсть
  - в. затылочная, небные, скуловые, носовые, слезные, клиновидная, нижние носовые раковины, сошник
  - г. теменные, верхнечелюстные, небные, скуловые, носовые, слезные, сошник
- 51. Гипофиз лежит в турецком седле ... кости**
- а. клиновидной
  - б. решетчатой
  - в. височной
  - г. слезной

Вопросы для компьютерного тестирования по мышечной системе человека

- 1. По направлению мышечных волокон различают мышцы**
- а. веретенообразные, косые, широкие
  - б. сердечные, гладкие, поперечно-полосатые
  - в. двубрюшные, двуглавые, сфинктеры



- г. двуперистые, одноперистые, сфинктеры
- 2. 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. трапецевидная
  - 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. сарколема
  - б. эндомиоцит
  - 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. соединительнотканым
  - б. серозным
  - в. продольным мышечным
  - г. циркулярным мышечным
- 26. Воздухоносные пути выстланы ... эпителием**
  - а. цилиндрическим
  - б. мерцательным
  - в. кубическим
  - г. плоским
- 27. Хрящи передней поверхности гортани**
  - а. черпаловидный, щитовидный
  - б. рожковидный, перстневидный
  - в. щитовидный, перстневидный
  - г. зерновидный, клиновидный
- 28. Хрящ, пластины которого образует кадык в период полового созревания, называется**
  - а. перстневидный
  - б. надгортанник
  - в. рожковидный
  - г. щитовидный
- 29. Углубление между голосовыми складками образует**
  - а. морганьевы желудочки
  - б. голосовую щель
  - в. ложные голосовые складки
  - г. межхрящевой треугольник
- 30. Ворота легкого располагаются на поверхности**
  - а. медиальной
  - б. диафрагмальной
  - в. реберной
  - г. латеральной
- 31. Структурно-функциональная единица легкого**
  - а. альвеола

- б. сегмент
  - в. долька
  - г. ацинус
- 32. В ворота легкого входят**
- а. воротная вена с артериальной кровью
  - б. легочная артерия с венозной кровью
  - в. легочная вена с артериальной кровью
  - г. легочная артерия с артериальной кровью
- 33. Дыхательный объем легких включает**
- а. количество вдыхаемого и выдыхаемого в покое воздуха
  - б. количеств остающегося в легких воздуха после максимального выдоха
  - в. наибольшее количество воздуха, выдыхаемого после максимального вдоха
  - г. количество воздуха, содержащееся в легких при максимальном вдохе
- 34. Стенка альвеолы образована**
- а. мерцательным эпителием
  - б. однослойным плоским эпителием
  - в. эндотелием
  - г. мезотелием
- 35. Серое вещество продолговатого мозга, регулирующее функции дыхательной системы**
- а. двигательным центром
  - б. мотонейроном
  - в. синапсом
  - г. дыхательным центром
- 36. Корень легкого образуют**
- а. аорта и воротная вена
  - б. трахея и альвеолы
  - в. главный бронх, сосуды и нервы
  - г. верхняя полая вена и легочные вены
- 37. Легочный газообмен происходит между**
- а. альвеолами и капиллярами
  - б. альвеолами и венами
  - 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 долики 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 подлючичная 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 менингеальная
  - 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. парашитовидные, 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. ассоциативные, 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 доля
  - 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. эпителиальный таламус
  - 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 доле
  - б. верхней теменной доле
  - 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. конъюнктивы, 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. дальность зрения
  - 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/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

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

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийные классы, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской

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

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### *по дисциплине (модулю) Б1.О.09 Анатомия человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.04 «Спорт»*

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуально-игровым видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта; Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
Спортивная подготовка. 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 очной и заочной форме: 1 семестр *зачет*, 2 семестр *экзамены*.

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

## I семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Скелет верхней и нижней конечностей</i>	<i>4-5 недели</i>	20
2	<i>Скелет туловища и головы</i>	<i>7-8 недели</i>	20
3	<i>Мышцы туловища и головы</i>	<i>10-11 недели</i>	10
4	<i>Мышцы верхней и нижней конечностей</i>	<i>13-14 недели</i>	20
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»</i>	5
2	<i>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.</i>	10
3	<i>Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»</i>	5
4	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) по разделу «Опорно-двигательный аппарат человека»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Строение и функция разных видов мышечной ткани. Гиперплазия и гипертрофия»</i>	10

## II семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Динамическая анатомия (контрольная работа)</i>	<i>15 недели</i>	20

<sup>1</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2	<i>Внутренние органы</i>	31	10
3	<i>Сосудистая система</i>	35	10
4	<i>Центральная нервная система</i>	39	15
5	<i>Периферическая нервная система</i>	41-42	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	5
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**\*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*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название) «Отделы головного мозга и их основные функции»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»</i>	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





**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра анатомии и биологической антропологии**  
**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.09 Анатомия человека»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020г.

**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):**

<b>Шифр компет енции</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)</b>	<b>Этап формирования компетенции</b>
----------------------------------	---	--

	наименование	(номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6
<b>ОПК-1.</b>	<i>Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов</i>		
<b>ОПК-1.1.</b>	<i>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</i>	1, 2	1, 2

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

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

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль		
<b>I семестр</b>										
<i>Часть I. Человек как часть живой природы</i>										
Раздел	<b>1. Биологические</b>	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>9</b>			

<b>закономерности организации живой природы</b>									
1.1.	Уровни организации живой материи. Разнообразие форм живой природы	I	I	I			5		
1.2.	Клеточный уровень организации живой материи	I	I	I			2		
1.3.	Тканевый уровень организации живой материи	I	I	I		2	2		
<b>Раздел 2. Биология развития</b>		I	I	I		2	6		
2.1.	Размножение организмов и эмбриональное развитие	I	I	I		2	2		
2.2.	Эмбриогенез человека	I	I	I			4		
<b><i>Часть II. Общетеоретические основы функциональной анатомии</i></b>									
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		I	I	I	12	22	61		
3.1	Введение в функциональную анатомию	I	I	I	2		4		
3.2	Скелет человека. Его строение и функции	I	I	I			4		
3.3.	Кости черепа	I	I	I		2	2		
3.4.	Кости позвоночного столба и грудной клетки	I	I	I		2	4		
3.5.	Кости верхней конечности	I	I	I		2	2		
3.6.	Кости нижней конечности	I	I	I		2	2		
3.7.	Соединения костей. Классификация соединений. Классификация суставов	I	I	I	2		4		
3.8.	Соединения черепа	I	I	I		2	2		
3.9.	Соединения позвоночного столба и грудной клетки	I	I	I		2	4		
3.10.	Строение и функции суставов верхней конечности человека	I	I	I	2		4		
3.11.	Соединения костей нижней конечности человека	I	I	I			4		

3.12.	Анатомические и физиологические особенности мышечной ткани	I	I	I	2		4				
3.13.	Физиология нервно-мышечного аппарата	I	I	I		2	2				
3.14.	Мышцы шеи и головы	I	I	I		2	2				
3.15.	Мышцы туловища	I	I	I		2	4				
3.16.	Функции мышц верхней конечности	I	I	I		2	4				
3.17.	Функции мышц нижней конечности	I	I	I		2	4				
3.18.	Морфокинезиологический анализ работы конечностей	I	I	I			5				
<b>Итого часов 1 семестр:</b>							<b>8</b>	<b>24</b>	<b>76</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>										<b>Зачет</b>	
<b>II СЕМЕСТР</b>											
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>					<b>II</b>	<b>II</b>	<b>II</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
4.1.	Динамическая анатомия положений и движений тела человека	II	II	II	2		2				
4.2.	Динамическая анатомия циклических и ациклических движений тела	II	II	II		2					
4.3.	Динамическая анатомия вращательных движений тела	II	II	II		2					
4.4.	Смещаемость внутренних органов человека при изменении положений тела в пространстве	II	II	II			2				
4.5.	Анатомический анализ положений и движений тела человека.	II	II	II		2	2				
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>					<b>II</b>	<b>II</b>	<b>II</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	
5.1.	Внутренние органы	II	II	II	2		2				
5.1.1.	Пищеварительная система	II	II	II	2	4	2				
5.1.2.	Дыхательная система	II	II	II		2					

5.1.3.	Мочевые органы	П	П	П		2	2		
5.1.4.	Половые органы	П	П	П		2			
5.2.	Сердечно-сосудистая система	П	П	П	2		2		
5.2.1.	Строение сердца и его работа	П	П	П		2	2		
5.2.2.	Сосуды большого круга кровообращения	П	П	П	2	2	2		
5.2.3	Лимфатическая система и органы иммуногенеза	П	П	П		2			
5.2.4	Возрастные изменения органов сердечно-сосудистой системы	П	П	П		2	3		
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		П	П	П	6	22	14		
6.1.	Эндокринная система	П	П	П		2	2		
6.2.	Нервная система	П	П	П	2		2		
6.2.1.	Центральная нервная система (ЦНС)	П	П	П		8	2		
6.2.2.	Проводящие пути центральной нервной системы	П	П	П	2	2	2		
6.2.3.	Периферическая нервная система	П	П	П		4	2		
6.2.4.	Вегетативная нервная система	П	П	П		4			
6.2.5.	Возрастные изменения центральной нервной системы	П	П	П		2	2		
6.3.	Органы чувств – сенсорные системы	П	П	П	2				
6.3.1.	Зрительная, слуховая и вестибулярная сенсорные системы	П	П	П		2			
6.3.2.	Возрастные изменения органов чувств	П	П	П			2		
<b>Итого часов 2 семестр:</b>						<b>16</b>	<b>48</b>	<b>35</b>	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>								<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>						<b>24</b>	<b>72</b>	<b>111</b>	<b>9</b>

**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	
<b>Установочная сессия</b>		<b>I</b>					
<b>Раздел 1. Биологические закономерности организации живой природы.</b>		<b>1</b>			<b>32</b>		
<b>Раздел 2. Биология развития</b>							
<b>Раздел 3. Анатомо-физиологические особенности аппарата движения человека</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>34</b>		
<b>I семестр</b>							
<b>Раздел 4. Динамическая анатомия</b>		<b>1</b>		<b>2</b>	<b>30</b>		
<b>Раздел 5. Анатомо-физиологические особенности обеспечения двигательной деятельности человека</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>68</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		<b>1</b>					<b>Зачет</b>
<b>Итого часов 1 семестр:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		
<b>II-й семестр</b>							
<b>Раздел 6. Анатомо-физиологический механизм регулирования и управления двигательной деятельностью человека</b>		<b>II</b>		<b>4</b>	<b>23</b>		
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					<b>9</b>		<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов 2 семестр:</b>				<b>4</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	<b>187</b>	<b>9</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.10 Спортивная биомеханика»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биомеханики и ЕНД

(наименование)

Протокол №   3   от «  22  »    сентября   2020   г.

Составители:

Тарханов Иван Владимирович, к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД

Лукунина Елена Анатольевна, к.п.н., доцент кафедры биомеханики и ЕНД

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-оздоровительных областях. Ознакомить студентов с биомеханическими основами строения двигательного аппарата человека и физических упражнений как специфического средства тренировки. Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина в структуре ООП относится 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	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-9	Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся				
ОПК-	Знает особенности построения соревновательной	4	4	3	4-5

9.1.	деятельности, способы ведения соревновательной борьбы				
<b>ОПК-12.</b>	<b>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</b>				
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	4	3	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	3	5

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

**Очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая биомеханика</b>	4	4	3	4	12	12		
2	<i>Тема 1.1. Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы исследования биомеханики как науки и учебной дисциплины.</i>	4	4	3	1	4	4		

3	<i>Тема 1.2.</i> Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.	4	4	3	1	4	4		
	<i>Тема 1.3.</i> Активная часть – биомеханические свойства мышц, биомеханика мышечного сокращения.	4	4	3	2	4	4		
4	<b>Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.</b>	4	4	3	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
	<i>Тема 2.1.</i> Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.	4	4	3	2	4	4		
5	<b>Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.</b>	4	4	3	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>14</b>		
6	<i>Тема 3.1.</i> Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.	4	4	3	1	3	3		
7	<i>Тема 3.2.</i> Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Природа сил сопротивления. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.	4	4	3	1	3	3		
8	<i>Тема 3.3.</i> Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.	4	4	3	2	2	4		
9	<i>Тема 3.4.</i> Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.	4	4	3	2	2	4		
10	<b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>	4	4	3	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>		

10	Тема 4.1. Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники.	4	4	3	2	6	4		
11	<b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>	4	4	3	4	14	10		
12	Тема 5.1. Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.	4	4	3	2	8	5		
13	Тема 5.2. Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы	4	4	3	2	6	5		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>18</b>	<b>46</b>	<b>44</b>		Дифференцированный зачет

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая биомеханика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>14</b>		
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	<b>Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.	4		0,5	10		
5	<b>Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.</b>	4	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		
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	<b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>10</b>		

10	Тема 4.1. Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники.	4		1	10		
11	<b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>14</b>		
12	Тема 5.1. Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.	4	0,5	1	14		
	<b>Всего 4 семестр: 72 часа</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>		
13	Тема 5.2. Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы	5		2	34		
	<b>Всего 5 семестр: 36 часов</b>			<b>2</b>	<b>34</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		Дифференцированный зачет

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

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

*Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу*

1. Предмет и задачи биомеханики. Особенности механического движения человека. Направления развития биомеханики. Задачи биомеханики спорта.

2. Биомеханические свойства мышц. Трехкомпонентная механическая модель мышцы. Возникновение силы упругой деформации в пассивной и активной мышце.

3. Тело человека как многозвенная система. Кинематические пары и цепи. Определение подвижности кинематических цепей (степени свободы). Проблема избыточности в управлении кинематическими цепями двигательного аппарата человека.

4. Виды рычагов. Условия равновесия и движения костных рычагов. «Золотое» правило механики. Действие мышц на костные рычаги.
5. Механика мышечного сокращения. Основные режимы мышечного сокращения. Последовательность механических явлений при мышечном сокращении. Мощность, работа и энергия мышечного сокращения.
6. Внешние силы в движениях спортсмена (силы упругой деформации, силы тяжести и веса, силы инерции, силы реакции опоры, силы трения, силы сопротивления среды).
7. Внутренние силы в движениях спортсмена и их отличие от внешних сил. Силы в пассивных элементах двигательного аппарата человека. Силы внутрибрюшного давления. Способы измерения внешних и внутренних сил.
8. Геометрия масс тела человека. Основные показатели, характеризующие распределение масс в теле человека. Центр объема и центр поверхности тела. Влияние масс-инерционных характеристик на движение человека.
9. Механическая энергия и работа в движениях человека. Фракции полной механической энергии звена (теорема Кенига). Понятие о внешней и внутренней работе перемещения тела человека. Способы экономии энергии внутри системы. Методы измерения работы и энергии при движениях человека.
10. Двигательное действие как система движений. Системно-структурный подход и метод биомеханического обоснования строения двигательного действия.
11. Спортивное действие как управляемая система движений. Понятие об управлении. Программный способ управления и управление на основе обратных связей. Центральный и периферический циклы взаимодействия при управлении движениями человека.
12. Особенности управления мышечной активностью. Принцип неоднозначности нервного импульса, силы мышечной тяги и движения. Проблема избыточности в управлении мышечной активностью.
13. Понятие о двигательных качествах спортсмена. Параметрические и непараметрические зависимости между показателями, характеризующими двигательные качества спортсмена.
14. Зависимость силы действия человека от положения тела. Топография силы. Выбор положения тела при тренировке силы.
15. Зависимость силы действия человека от скорости и направления движения.
16. Элементарные формы проявления скоростных качеств. Динамика скорости ОЦМ тела в циклических локомоциях. Градиент силы.
17. Биомеханические аспекты двигательных реакций (виды двигательных реакций и их фазовый состав).



18. Биомеханическая характеристика гибкости. Пассивная и активная гибкость и способы их измерения.
19. Выносливость и способы ее измерения. Явные и латентные показатели выносливости.
20. Основы эргометрии. Объем, интенсивность и время выполнения двигательного задания. Правило обратимости двигательных заданий.
21. Биомеханические проявления утомления. Фазы утомления. Биомеханические основы экономизации спортивной техники (снижение энергозатрат в циклических локомоциях и рекуперация энергии).
22. Спортивно-техническое мастерство. Объем, разносторонность и рациональность спортивной техники.
23. Абсолютная и сравнительная и реализационная эффективность спортивной техники. Способы оценки эффективности. Метод регрессионных остатков.
24. Освоенность техники и показатели ее определяющие (стабильность, устойчивость, автоматизированность). Дискриминативные показатели спортивной техники.
25. Телосложение и моторика человека. Влияние размеров и пропорций тела человека на его двигательные возможности.
26. Онтогенез моторики человека (роль созревания и научения, двигательный возраст). Онтогенез моторики в отдельные возрастные периоды.
27. Движение вокруг осей. Динамика вращательного движения одного звена (механизм вращательного движения звена, изменение вращательного движения звена и системы звеньев). Влияние суставных сил на управление вращательным движением звена.
28. Управление движениями вокруг осей с изменением и сохранением кинетического момента. Способы управления вращательным движением в безопорном и опорном положении.
29. Положение тела человека (место, ориентация и поза). Условия равновесия тела человека и показатели устойчивости. Сохранение положения тела в условиях отсутствия и наличия внешних возмущающих воздействий. Особенности управления мышечной активностью при сохранении и восстановлении положения тела человека.
30. Движение на месте как изменение позы без перемены опоры. Сохранение и изменение движения центра масс системы. Механизмы притягивания и отталкивания. Роль реактивных внешних сил.
31. Локомоторные движения. Механизм отталкивания от опоры. Роль маховых движений при отталкивании от опоры.
32. Биодинамика ходьбы и бега. Биодинамика прыжка (разбег, отталкивание, полет, приземление).
33. Биодинамика передвижений с механическими преобразователями. Передача усилий в велосипедном и гребном спорте.

34. Биомеханика водных локомоций. Плавучесть тел. Движущие и тормозящие силы в водной среде. Механизм гребковых движений.

35. Полет спортивных снарядов (основные показатели, определяющие траекторию спортивного снаряда). Влияние вращения снаряда на его поведение в полете.

36. Сила в перемещающих движениях. Особенности взаимодействия звеньев и выбора положения тела в двигательных действиях, требующих максимального проявления силы. Проблема слабого звена.

37. Скорость в перемещающих движениях. Понятие об абсолютной, относительной и переносной скорости. Механизм «хлеста».

38. Точность в перемещающих движениях (точность слежения и целевая точность). Показатели точности движений (систематическая и случайная ошибки). Проблемы целевой точности в ударных действиях.

39. Основы теории удара (понятие о механическом ударе и мера ударного взаимодействия). Виды ударов.

40. Биомеханика ударных действий. Фазовый состав ударных действий. Роль ударной массы и скорости рабочего звена тела.

### ***Темы расчетно-графических работ (РГР)***

РГР 1 "Анализ динамограммы прыжка вверх с места".

РГР 2 "Построение кинетограммы по координатам".

РГР 3 "Построение кинематических графиков и их анализ".

РГР 4 "Определение положения ОЦМ тела человека".

### ***Темы рефератов***

1 группа тем:

- Сравнительный анализ современных методов развития силы.
- Сравнительный анализ современных методов развития быстроты.
- Сравнительный анализ современных методов развития выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития гибкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития ловкости.
- Сравнительный анализ современных методов развития скоростно-силовых способностей.
- Сравнительный анализ современных методов развития координационной выносливости.
- Сравнительный анализ современных методов развития силовой выносливости.

2 группа тем:

- Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (отдельный реферат по каждому двигательному действию).

Контрольная работа по биомеханическому обоснованию строения спортивного двигательного действия и использованию интегративного подхода к его анализу

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

### *а) Основная литература:*

1. 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. разработ. 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. культуры. – 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. разработ. 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. Зацюрского. – М.: ФиС, 1984. – 128 с.: ил.

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

[allasamsonova.ru](http://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](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](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:

- *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](http://www.rucont.ru).

7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

Данная дисциплина обеспечена:

*Лекционные занятия (161 аудитория)*

- комплект электронных презентаций, слайдов;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

*Практические занятия (68, 70 аудитории)*

- презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Для проведения лабораторных работ на базе учебной лаборатории кафедры созданы: лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе. Стенды включают в себя: динамометрический комплекс, оптико-электронную систему, электромиографию, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей. Используются пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине «Спортивная биомеханика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин.

Сроки изучения дисциплины: 1, 2 поток – 4 семестр, 3 поток – 3 семестр (очная форма обучения), 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 на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Реферат по разделу «Биомеханика двигательных способностей человека»</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания по разделу «РГР 1. Анализ динамограммы прыжка вверх с места»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического задания по разделу «РГР 2. Построение кинетограммы оп координатам»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Выполнение практического задания по разделу «РГР 3. Построение кинематических графиков и их анализ»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практического задания по разделу «РГР 4. Определение положения ОЦМ тела человека»</i>	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Презентация по теме «Проведение научно-исследовательской работы по биомеханике»</i>	<i>16 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Доклад на тему «Научная статья по биомеханике»</i>	<i>17 неделя</i>	<i>10</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Пути повышения эффективности техники выбранного двигательного действия (выбрать двигательное действие)»</i>	<i>15</i>
2	<i>Контрольная работа по разделу «Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека»</i>	<i>15</i>

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии студент набрал количество баллов, вычисляемое по формуле:  $61$  балл минус максимальное количество баллов за экзамен ( $61 - 30 = 31$  балл).

– Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий ( $20/20 = 1$  балл).

– По согласованию с преподавателем студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание. Предусмотрено выполнение рефератов, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин  
АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.10 Спортивная биомеханика»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет *3 зачетные единицы (108 часа)*.

**2.Семестр освоения дисциплины:** *4 (1 и 2 поток), 3 (3 поток),*

**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	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения(3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-9</b>	<b>Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся</b>				
<i>ОПК-9.1.</i>	ОПК-9.1. Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы	4	4	3	4, 5
<b>ОПК-12.</b>	<b>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</b>				
	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	4	3	4
	ОПК-12.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся;	4	4	3	5

	осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся				
--	--	--	--	--	--

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

**Очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Общая биомеханика</b>	4	4	3	4	12	12		
2	<i>Тема 1.1.</i> Введение. История возникновения и развития. Цель, задачи, предмет и методы исследования биомеханики как науки и учебной дисциплины.	4	4	3	1	4	4		
3	<i>Тема 1.2.</i> Биомеханика опорно-двигательного аппарата человека. Пассивная часть – кинематические пары и цепи, степени свободы, виды костных рычагов.	4	4	3	1	4	4		
	<i>Тема 1.3.</i> Активная часть – биомеханические свойства мышц, биомеханика мышечного сокращения.	4	4	3	2	4	4		
4	<b>Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.</b>	4	4	3	2	4	4		
	<i>Тема 2.1.</i> Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.	4	4	3	2	4	4		
5	<b>Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.</b>	4	4	3	6	10	14		

6	Тема 3.1. Биомеханические основы гибкости. Факторы, влияющие на гибкость. Биомеханическое обоснование методики тренировки гибкости.	4	4	3	1	3	3		
7	Тема 3.2. Биомеханические основы силовых способностей спортсменов. Природа сил сопротивления. Факторы, влияющие на силовые способности спортсменов.	4	4	3	1	3	3		
8	Тема 3.3. Биомеханические основы скоростных способностей спортсменов. Факторы, влияющие на скоростные способности. Элементарные и сложные формы проявления скоростных способностей спортсменов.	4	4	3	2	2	4		
9	Тема 3.4. Биомеханические основы выносливости спортсменов. Биомеханические аспекты локальной и общей выносливости. Методы их определения.	4	4	3	2	2	4		
10	<b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>	4	4	3	2	6	4		
10	Тема 4.1. Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники.	4	4	3	2	6	4		
11	<b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>	4	4	3	4	14	10		
12	Тема 51. Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.	4	4	3	2	8	5		

13	Тема 5.2. Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы	4	4	3	2	6	5		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>18</b>	<b>46</b>	<b>44</b>		Дифференцированный зачет

### Заочная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Общая биомеханика</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>14</b>		
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		
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Дифференциальная биомеханика.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>10</b>		
	Тема 2.1. Биомеханика индивидуальных и групповых особенностей развития моторики человека.	4		0,5	10		
<b>5</b>	<b>Раздел 3. Биомеханика двигательных способностей спортсменов.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		

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	<b>Раздел 4. Биомеханические основы совершенствования спортивно-технического мастерства спортсменов.</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>10</b>		
10	Тема 4.1. Объем, разносторонность, рациональности, эффективности и освоенности спортивной техники.	4		1	10		
11	<b>Раздел 5. Биомеханика локомоторных и перемещающих двигательных действий спортсменов</b>	<b>4</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>14</b>		
12	Тема 5.1. Биомеханические основы наземных и водных локомоций, биомеханизмы, обеспечивающие рациональное взаимодействие спортсменов с внешней средой.	4		0,5	1	14	
	<b>Всего 4 семестр: 72 часа</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>		



13	Тема 5.2. Биомеханические основы бросков, метаний и ударных действий спортсменов и их основные биомеханизмы	5		2	34		
	<b>Всего 5 семестр: 36 часов</b>			<b>2</b>	<b>34</b>		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		Дифференцированный зачет



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра физиологии  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.11. Физиология человека»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры физиологии  
Протокол № 3 от «22» сентября 2020 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

**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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с	3	3	3	2 и 3

	учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов				
<b>ОПК-1.1</b>	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	3	3	2 и 3

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	3	3	3	2	4	8		
2	Нервная система	3	3	3	4	8	12		
3	Физиология нервно-мышечного	3	3	3	2	6	11		

	аппарата.								
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	3	3	3	2	8	10		
5	Физиология системы крови	3	3	3	2	4	10		
6	Физиология кровообращения.	3	3	3	2	6	10		
7	Физиология дыхания	3	3	3	2	6	8		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3	3	3	6	8	12		
9	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции	3	3	3	2	6	10		
<b>Итого часов: 180</b>					<b>24</b>	<b>56</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	

### 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		
<b>Всего часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		
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		
		<b>3</b>		<b>4</b>	<b>59</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов: 180</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>157</b>	<b>9</b>		

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения.**

1. Основные понятия физиологии. Основные функциональные характеристики возбудимых тканей. Нервная и гуморальная регуляция функций.
2. Мембранный потенциал покоя возбудимых клеток. Потенциал действия (нервный импульс). Механизм его возникновения и проведения по нервному волокну.
3. Центральная нервная система, ее основные функции и рефлекторные механизмы деятельности. Нейроны как основные структурно-функциональные элементы ЦНС. Функции нейронов, разновидности нейронов.
4. Синаптическая связь между нейронами. Синапсы и механизм их работы.
5. Рефлекторная дуга (кольцо), ее составные части. Элементарные двигательные рефлексы у человека (сухожильные и др.)
6. Торможение в ЦНС и его механизмы. Значение торможения в регуляции физиологических функций. Виды торможения.
7. Передача возбуждения от нервного волокна к мышечному. Нервно-мышечный синапс.
8. Общий план строения сенсорных систем
9. Физиология рецепторов, их значение и классификация. Пороги возбуждения рецепторов.
10. Строение и функции моторной (двигательной) сенсорной системы. Проприорецепторы скелетных мышц и их роль в управлении движениями
11. Роль сенсорных систем в организме человека.
12. Вегетативная нервная система (ВНС) и ее роль в регуляции вегетативных функций и поддержании гомеостаза. Строение и функции симпатического и парасимпатического отделов ВНС.
13. Понятие о нервно-мышечном (двигательном) аппарате. Двигательные единицы (ДЕ) и их классификация. Функциональные особенности различных типов ДЕ (порог активации, скорость и сила сокращения, утомляемость и др.). Значение типа ДЕ при различных видах мышечной деятельности.
14. Мышечная композиция. Функциональные особенности разных типов мышечных волокон (медленные и быстрые). Их роль в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
15. Одиночное и тетаническое сокращение мышечного волокна. Электромиограмма.
16. Механизм сокращения и расслабления мышечного волокна. Теория скольжения. Роль саркоплазматического ретикулума и ионов кальция в сокращении
17. Механизм регуляции силы сокращения мышц (число активных ДЕ, частота импульсации мотонейронов, синхронизация сокращения мышечных волокон отдельных ДЕ во времени).
18. Система крови. Объем, состав и функции крови. Гематокрит. Кислотно-щелочное равновесие и активная реакция крови в покое и при мышечной работе разного характера и мощности. Буферные системы крови.
19. Плазма крови. Гомеостатические константы крови. Осмотическое и онкотическое давление плазмы. Изменения в плазме крови при мышечной работе.
20. Эритроциты, их количество и функции. Изменения в связи с мышечной работой, истинный и ложный эритроцитоз.
21. Лейкоциты, их состав и функции. Миогенный лейкоцитоз.
22. Роль лейкоцитов в формировании иммунитета.



- 23.Тромбоциты. Свертывающая и противосвертывающая системы крови, их изменения при мышечной работе.
- 24.Изменения крови при мышечной деятельности. Рабочая гемоконцентрация и ее механизмы.
- 25.Сердце как насос. Структурные и функциональные особенности сердечной мышцы. Автоматия и проводящая система сердца.Электрокардиограмма.
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 O<sub>2</sub> и выделения CO<sub>2</sub>
- 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. Елисева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/327137>

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

1. [humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm](http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm) Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2. [Fiziologieacheloveka.ru](http://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:

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

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

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

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине Физиология человека для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: физиологии.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр – на очной форме обучения, 2 и 3 семестры – на заочной.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

Очная форма обучения

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Семинар: Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций</i>	5	8
2	<i>Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани.</i>	7	3
3	<i>Семинар: Сенсорные системы</i>	11	8
4	<i>Практическое занятие: Исследование работы сенсорных систем.</i>	13	3
5	<i>Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности</i>	16	8
6	<i>Семинар: Функции крови, форменные элементы крови</i>	29	8
7	<i>Семинар: Система кровообращения</i>	31	8
8	<i>Практическое занятие: Электрокардиография.</i>	32	3
9	<i>Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии.</i>	34	3
10	<i>Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции.</i>	36	10
11	<i>Семинар: Обмен веществ и энергии в организме</i>	39	8
12	<i>Посещение занятий</i>	<i>в течение семестра</i>	10
	<b>экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Заочная форма обучения

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Практическое занятие: Исследование возбудимости нервной и мышечной ткани.</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре “Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности”</i>	15
3	<i>Практическое занятие: Электрокардиография.</i>	15
4	<i>Практическое занятие: Исследование функции внешнего дыхания методом спирометрии.</i>	15
5	<i>Доклад на тему: Физиология желез внутренней секреции.</i>	20
	<b>экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме</i>	5

2	<i>Выступление по теме пропущенного семинара</i>	8
3	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	10
4	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	10
5	<i>Презентация по пропущенной теме</i>	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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра физиологии**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.11. Физиология человека»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 3 – на очной форме обучения, 2 и 3 - на заочной.

3.Цель освоения дисциплины: дать студентам достаточный объем физиологических знаний, исследовательских умений и практических навыков, являющихся естественнонаучной основой для изучения общепрофессиональных и специальных учебных дисциплин, составляющих фундамент профессиональной подготовки бакалавра по физической культуре.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов	3	3	3	2 и 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	3	3	3	2 и 3

	предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

## 5. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц, 180 академических часов.

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие закономерности физиологии и ее основные понятия	3	3	3	2	4	8		
2	Нервная система	3	3	3	4	8	12		
3	Физиология нервно-мышечного аппарата.	3	3	3	2	6	11		
4	Сенсорные системы и высшая нервная деятельность	3	3	3	2	8	10		
5	Физиология системы крови	3	3	3	2	4	10		
6	Физиология кровообращения.	3	3	3	2	6	10		
7	Физиология дыхания	3	3	3	2	6	8		
8	Обмен веществ и энергообеспечение	3	3	3	6	8	12		
9	Основы гуморальной регуляции. Физиология желез внутренней секреции	3	3	3	2	6	10		
<b>Итого часов: 180</b>					<b>24</b>	<b>56</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	



## 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		
	<b>Всего часов: 108</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		
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		
		<b>3</b>		<b>4</b>	<b>59</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого часов: 180</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра физиологии**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.12. Спортивная физиология»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры физиологии  
Протокол № 3 от «22» сентября 2020 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, старший преподаватель кафедры  
физиологии РГУФКСМиТ

Беляев Федор Павлович, кандидат медицинских наук, доцент  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель  
кафедры физиологии РГУФКСМиТ

**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 2021 года очной и 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с	4	4	4	3

	учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста				
	<b>ОПК-1.1</b> 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	4	4	3
<b>ОПК-12</b>	<b>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</b>	4	4	4	4
	<b>ОПК-12.1</b> . 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	4	4	4
	<b>ОПК-12.2</b> . 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	4	4

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	4	4	4	2	2	8		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	4	4	4	2	4	8		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	4	4	4	2	6	8		
4	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	4	4	4	2	6	8		
5	Физиологические основы развития тренированности	4	4	4	2	6	8		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	4	4	4	2	6	8		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	4	4	4	2	6	8		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	4	4	4	2	4	8		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	4	4	4	2	6	7		
<b>Итого часов: 144</b>					<b>18</b>	<b>46</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	

## 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		
	<b>Всего часов: 108</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>		
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		
	<b>Всего часов: 36</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого часов: 144</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>123</b>	<b>9</b>	

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



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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине для студентов очной и заочной формы обучения.**

1. 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 вработывания 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 нагрузок 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](http://humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm) Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.

2.[Fiziologieacheloveka.ru](http://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:

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

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

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

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

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

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

6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины «Физиология человека» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине Спортивная физиология для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра физиологии.

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр – на очной форме обучения, 3 и 4 семестры – на заочной.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

**Очная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практической работы по теме : «Определение физической работоспособности в зоне максимальной мощности. Вингейт-тест»</i>	24	3
2	<i>Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>	26	3
3.	<i>Выступление на семинаре : Классификация физических упражнений»</i>	27	8
4	<i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>	28	3
5	<i>Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление »</i>	29	8
6	<i>Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»</i>	30	3
7	<i>Выступление на семинаре “Сила, скорость выносливость”</i>	31	8
8	<i>Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»</i>	33	3
9	<i>Выступление на семинарах «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»</i>	35	8
10	<i>Выполнение практической работы: Работоспособность при повторной работе</i>	37	3
11	<i>Выступление на семинарах «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»</i>	39	8
12	<i>Написание и защита рефератов</i>	40	10
13	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	12
	<i>экзамен</i>		20
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100 баллов</b>

**Заочная форма обучения**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выполнение практической работы по теме : «Определение физической работоспособности в зоне максимальной мощности. Вингейт-тест»</i>	15

2	<i>Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>	15
3	<i>Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление ».</i>	15
4	<i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>	15
5	<i>Написание и защита реферата</i>	20
	<b>экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Наличие конспекта лекции и занятий по пропущенной теме</i>	5
2	<i>Выступление по теме пропущенного семинара</i>	8
3	<i>Написание реферата по пропущенной теме</i>	10
4	<i>Написание доклада по пропущенной теме</i>	10
5	<i>Презентация по пропущенной теме</i>	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





**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 – на очной форме обучения, 3 и 4 - на заочной.

**3.Цель освоения дисциплины «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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов	4	4	4	3
	ОПК-1.1Знает 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	4	4	3

<b>ОПК-12</b>	<b>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</b>	4	4	4	4
	<b>ОПК-12.1</b> . 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	4	4	4
	<b>ОПК-12.2</b> . 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	4	4

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 академических часа.

#### очная форма обучения

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

		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	4	4	4	2	2	8		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	4	4	4	2	4	8		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	4	4	4	2	6	8		
4	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	4	4	4	2	6	8		
5	Физиологические основы развития тренированности	4	4	4	2	6	8		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	4	4	4	2	6	8		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	4	4	4	2	6	8		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	4	4	4	2	4	8		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	4	4	4	2	6	7		
<b>Итого часов: 144</b>					<b>18</b>	<b>46</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	

### 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	3	2		14		

	к физическим нагрузкам .						
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		
	<b>Всего часов: 108</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>100</b>		
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		
	<b>Всего часов: 36</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	
	<b>Итого часов: 144</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>123</b>	<b>9</b>	



Институт спорта и спортивного воспитания  
Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.13 Биохимия человека\_»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

**(очная форма обучения)**

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

далее считать следующее распределение профилей по потокам:



Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биохимии  
и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
(наименование)

Протокол №   5   от « 25» сентября 2020 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук,  
профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова  
РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - старший преподаватель кафедры биохимии и  
биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ



## **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 РГУФКСМиТ. Биохимия является необходимой предшественницей при изучении биоэнергетики физических упражнений, общей физиологии и физиологии мышечной деятельности, гигиены и спортивной медицины. Достижения биохимии человека широко используются в практике физического воспитания и спортивной тренировки, при преподавании теории и методики физического воспитания и в специальных курсах по спортивным и педагогическим дисциплинам. Биохимия играет важную роль в создании научных основ физического воспитания 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	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-1</b>	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 возраст	4	4	4	4-5
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	4	4	4-5

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4	4	4					
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.				2	4	4		
2	Витамины. Бикатализ, гормоны					4	4		
3	Биоэнергетика				2	2	4		
4	Углеводы. Обмен углеводов				2	2	4		
5	Липиды. Обмен липидов				2	2	4		
6	Белки. Обмен белков				2	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот					2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений					2	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4	4	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения				1	2	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности				1	2	4		
3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления					2	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы					2	4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки					2	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости					2	4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и					2	4		

	спортом с лицами разного возраста							
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом				2	4		
				12	36	60		Дифференцированный зачет
	<b>Итого часов:108</b>							

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
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						
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		
	Дифференцированный зачет		4	8	96		<b>Дифференцированный зачет</b>
Итого часов: 108							

## **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.

### **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, гипervитаминозе. 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  $\beta$ -окисления. Образование ацетил-кофермента А в этом процессе, его превращения в цикле трикарбоновых кислот. Энергетический эффект полного окисления жирных кислот.

21. Образование кетоновых тел из ацетил-кофермента А. Использование кетоновых тел в энергетическом обмене.

22. Белки, определение понятия. Содержание и роль белков в организме человека.

23. Химический состав белков. Понятие о первичной, вторичной, третичной и четвертичной структуре белковых молекул. Свойства белков.

24. Классификация белков. Особенности химического состава, строения, свойств и биологическая роль белков разных классов.

25. Нуклеотиды, их состав. Классификация нуклеотидов.

26. Нуклеиновые кислоты. Особенности химического состава, строения свойств и биологическая роль дезоксирибонуклеиновой (ДНК) и рибонуклеиновой (РНК) кислот.

27. Химические превращения белков в процессе пищеварения. Ферменты, участвующие в этом процессе, условия их действия. Конечные продукты пищеварения белков, пути их использования в организме.

28. Синтез специфических белков в организме, его основные этапы. Роль нуклеиновых кислот в синтезе белка. Регуляция синтеза белка.

29. Внутриклеточные превращения аминокислот. Связь превращений аминокислот с циклом трикарбоновых кислот.

30. Образование и устранение аммиака в организме. Временное и постоянное связывание аммиака. Орнитиновый цикл синтеза мочевины как главный путь устранения аммиака.

31. Взаимосвязь превращений углеводов, белков, липидов: наличие общих промежуточных продуктов и путей превращений, взаимопревращения различных классов соединений. Центральная роль ацетил-кофермента А в обмене углеводов, липидов, белков.

32. Биохимическое обоснование потребности организма человека в углеводах, липидах, белках. Обоснование представления о полноценности липидного и белкового питания.

33.Содержание, распределение между отдельными тканями и роль воды в организме. Важнейшие водно-дисперсные системы организма. Обмен воды. Факторы, влияющие на обмен воды.

34.Минеральные соединения организма человека, их содержание, распределение между отдельными тканями и биологическая роль. Обмен минеральных соединений и факторы на него влияющие.

35.Химический состав мышечной ткани. Содержание и роль важнейших белков, липидов, энергетических субстратов, воды и минеральных веществ в мышечной ткани.

36.Строение мышечного волокна. Молекулярное строение миофибрилл. Роль химических составных частей миофибрилл в обеспечении сократительной функции мышц.

37.Последовательность химических реакций мышечного сокращения. Содержание АТФ в мышечном волокне и ее роль в мышечном сокращении.

38.Пути ресинтеза АТФ при мышечной работе. Понятие о мощности, емкости и эффективности процессов ресинтеза АТФ.

39.Креатинфосфат, особенности его химического строения. Ресинтез АТФ в креатинфосфатной реакции. Кинетические характеристики креатинфосфатной реакции, ее роль в энергетическом обеспечении мышечной работы.

40.Гликолиз как путь ресинтеза АТФ при мышечной работе. Характеристика мощности, емкости и энергетической эффективности гликолиза. Роль гликолиза в энергетическом обеспечении мышечной работы.

41.Молочная кислота. Особенности ее химического строения. Влияние молочной кислоты на обменные процессы при работе. Пути устранения молочной кислоты при работе и в период восстановления.

42.Аэробный путь ресинтеза АТФ при работе. Мощность, емкость, энергетическая эффективность аэробного ресинтеза АТФ. Субстраты аэробного окисления. Потребность в кислороде и условия обеспечения им тканей при работе.

43.Понятие о «срочных», «отставленных» и «кумулятивных» биохимических изменениях. Их взаимосвязь.

44.Зависимость «срочных» биохимических изменений от количества участвующих в работе мышц, режима деятельности мышц, мощности и продолжительности упражнения и других особенностей выполняемой работы.

45.Характер и направленность биохимических превращений в организме в период восстановления. Гетерохронность восстановления различных веществ, затраченных при работе.

46.Понятие о кислородном «долге». Биохимические механизмы образования и устранения кислородного «долга».

47.Суперкомпенсация, причины ее возникновения. Суперкомпенсация как основа биохимической адаптации организма под влиянием систематической тренировки.

48.Биохимическое обоснование средств и методов ускорения восстановительных процессов.



49. Утомление. Биохимические изменения в организме, вызывающие утомление. Роль центральных и периферических факторов в возникновении утомления.

50. Выносливость. Понятие об алактатном, гликолитическом и аэробном компонентах выносливости. Биохимические факторы, определяющие проявление различных компонентов выносливости.

51. Биохимическое обоснование средств и методов тренировки, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

52. Биохимические и структурные факторы, определяющие проявление мышечной силы и скоростных качеств. Особенности биохимических изменений в мышцах под влиянием тренировки, направленной преимущественно на развитие мышечной массы и мышечной силы.

53. Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической мышечной тренировки.

54. Особенности протекания обменных процессов в растущем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с детьми и подростками.

55. Особенности обменных процессов в стареющем организме. Биохимическое обоснование средств и методов, применяемых при занятиях физическими упражнениями с лицами зрелого и пожилого возраста.

56. Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом. Биохимическое обоснование использования факторов питания для повышения спортивной работоспособности, ускорения

## **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»:

### ***Отечественные базы данных:***

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
5. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
6. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
7. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

### ***Зарубежные базы данных:***

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest [www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

- 1)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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине Б1.О.13 Биохимия человека» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса-очной формы обучения и 2-3 курса-заочной формы обучения,**

**направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуальным видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдары и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокординативных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек» «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова\_.

Сроки изучения дисциплины: \_\_4 семестр-для очной формы обучения , 4, 5 семестры –для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет.*

*Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю): :«Общие закономерности обмена веществ», «Ферменты», «Витамины», «Биоэнергетика», в зависимости от выбора преподавателя.</i>	23-4 неделя	5
2	<i>Тестирование по разделу «Обмен углеводов»</i>	25 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре«Обмен липидов»</i>	26 неделя	5
4	<i>Тестирование по разделу «Обмен белков и нуклеиновых кислот»</i>	28 неделя	5
5	<i>Тестирование по разделу «Биохимия мышц и мышечного сокращения»</i>	30 неделя	5
6	<i>Выступление на семинаре «Энергетика мышечной деятельности»</i>	31 неделя	5
7	<i>Написание реферата по теме ««Биохимические изменения в организме при выполнении работы разной мощности и продолжительности»</i>	32 неделя	15
8	<i>Презентация по теме «Название» по выбору</i>	В течение семестра	15
9	<i>Выступление на семинаре «Название» по выбору</i>	В течение семестра	5
10	<i>Написание реферата по теме «Название» по выбору</i>	В течение семестра	10
11	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю), пропущенному студентом</i>	5

2	<i>Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Подготовка доклада «Углеводы. Обмен углеводов», пропущенному студентом</i>	5
4	<i>Дополнительное тестирование по теме «Липиды. Использование жиров в качестве источника энергии»</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Синтез белка. Биологическая роль белков»</i>	15
6	<i>Написание реферата по теме «Биоэнергетика мышечной деятельности»</i>	5
7	<i>Презентация по теме: «Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях избранным видом физкультурно-спортивной деятельности»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания  
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**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 4 семестр для очной формы обучения, 4,5 семестры для заочной формы обучения.

**3.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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-1</b>	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 возраст	4	4	4	4-5
	Знает положения теории физической культуры теории спорта,	4	4	4	4-5



ОПК-1.1.	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				
----------	---	--	--	--	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека	4	4	4					
1	Химический состав организма человека. Общие закономерности обмена веществ и энергии.				2	4	4		
2	Витамины. Бикатализ, гормоны					4	4		
3	Биоэнергетика				2	2	4		
4	Углеводы. Обмен углеводов				2	2	4		
5	Липиды.Обмен липидов				2	2	4		
6	Белки.Обмен белков				2	2	4		
7	Нуклеиновые кислоты. Обмен нуклеиновых кислот					2	2		
8	Обмен воды и минеральных соединений					2	2		
	Раздел 2. Биохимические основы мышечной деятельности	4	4	4					
1	Биохимия мышц и мышечного сокращения				1	2	4		
2	Энергетическое обеспечение мышечной деятельности				1	2	4		

3	Биохимические изменения в организме под влиянием мышечной работы. Биохимические основы утомления					2	4		
4	Биохимические превращения в период восстановления после мышечной работы					2	4		
5	Закономерности биохимической адаптации под влиянием систематической тренировки					2	4		
6	Биохимические основы силы, быстроты и выносливости					2	4		
7	Биохимическое обоснование особенностей занятий физической культурой и спортом с лицами разного возраста					2	4		
8	Биохимическое обоснование особенностей питания при занятиях физической культурой и спортом					2	4		
					12	36	60		Дифференцированный зачет
<b>Итого часов:108</b>									

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	Раздел 1. Биохимия обмена веществ в организме человека						
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						
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		
	Дифференцированный зачет		4	8	96		<b>Дифференцированный зачет</b>
Итого часов: 108							



Институт сорта и спортивного воспитания  
Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024  
Москва – 2020 г.

далее считать следующее распределение профилей по потокам:

поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области

деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры биохимии  
и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова  
(наименование)

Протокол № \_5\_ от « 25» сентября 2020 г.

Составитель: Тамбовцева Ритта Викторовна – доктор биологических наук,  
профессор, зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И.Волкова  
РГУФКСМиТ;

Черемисинов Виталий Николаевич – кандидат биологических наук, профессор  
кафедры биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ;

Никулина Ирина Александровна - старший преподаватель кафедры биохимии и  
биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова РГУФКСМиТ

---

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

## 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.

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

Курс «Б1.0.14 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

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

код индикат ора (ов) по дисциплине	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
---	--	---

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-1</b>	<p><b>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 возраст</b></p>	5	5	5	6, 7
<i>ОПК-1.1</i>	<p>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</p>				
<b>ОПК-12</b>	<p><b>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</b></p>	5	5	5	6,7
<i>ОПК-12.1</i>	<p>Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и</p>				



ОПК-12.2	спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся				
	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				

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 108 зачетных единиц, \_\_\_\_\_ академических часов.

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	5	5	5	2	4	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	5	5	5	1	4	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	5	5	5	1	4	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения организма	5	5	5	2	4	4		

5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	5	5	5	2	2	6		
6	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	5	5	5	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	5	5	5	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	5	5	5	2	4	4		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	5	5	5	2	4	4		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	5	5	5		2	5		
					16	32	51	9	экзамен
<b>Итого часов:</b>									

### 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 биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	6	0,5		10		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	6	0,5		10		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	6	0,5		12		

4	Анаэробные пути энергообеспечения	6	0,5		12		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	6		1	12		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	6		1	10		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7		1	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		1	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		1	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		1	5		
Итого часов: 108			2	8	89	9	Экзамен

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

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

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

### **Перечень вопросов к экзамену.**

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.

2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.

3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.

4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.

5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.

6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.

4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.

5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.

6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.

7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.

8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.

9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.

10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.

11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.

12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.

13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенциалов и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенциалов и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.
24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.
25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.
26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.
27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.
28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.
29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.
30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.
31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.
32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.
33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

### 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/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

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

программное обеспечение дисциплины:

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

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

4) Acrobat Reader DC.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «Б1.О.14 Спортивная биоэнергетика для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса-очная форма обучения, 3-4 курса-заочная форма обучения, направления подготовки 49.03.04 Спорт***

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по индивидуальным видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдары и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (**очная и заочная формы обучения**)  
 Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**очная форма обучения**)  
 Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова\_.

Сроки изучения дисциплины:5 семестр-очная форма обучения, 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 на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.</i>	4 неделя	5
2	<i>Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения</i>	5 неделя	5
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения</i>	7 неделя	5



4	<i>Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения</i>	8 неделя	5
5	<i>Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	9 неделя	15
6	<i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>	10-11 неделя	5
7	<i>Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения</i>	12 неделя	15
8	<i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	В течение семестра	10
9	<i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>	В течение семестра	5
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	<b>экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности</i>	10
4	<i>Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	15
7	<i>Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»</i>	10

### **III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания  
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**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта **(заочная форма обучения)**

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр-очная форма обучения, 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий 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 возраст	5	5	5	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				

<p><b>ОПК-12</b></p>	<p>сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта  <b>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</b></p>	5	5	5	6,7
<p><b>ОПК-12.1</b></p>	<p>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</p>				
<p><b>ОПК-12.2</b></p>	<p>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</p>				

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

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

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>2</b>	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>3</b>	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>4</b>	Анаэробные пути энергообеспечения организма	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>5</b>	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>6</b>	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>7</b>	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>8</b>	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>9</b>	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
<b>10</b>	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>5</b>		
					<b>16</b>	<b>32</b>	<b>51</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>									

## 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 биоэнергетику спорта. источники энергии организма человека и их характеристика	6	0,5		10		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	6	0,5		10		
3	Аэробный ресинтез АТФ как главный путь энергообеспечения организма	6	0,5		12		
4	Анаэробные пути энергообеспечения	6	0,5		12		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	6		1	12		
6	Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	6		1	10		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7		1	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7		1	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7		1	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7		1	5		
Итого часов: 108			2	8	89	9	Экзамен



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивной медицины

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.15 Основы медицинских знаний и спортивная медицина»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.



<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 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 2021 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)**

<b>код индикат ора (ов)</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>	<b>Этап формирования компетенции (номер семестра)</b>
-------------------------------------	--	---

1	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
		3	4	5	6
ОПК-10	<i>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</i>	7	7	7	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	7	7	7	8,9
ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	7	7	7	8,9

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

#### очная форма обучения

	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в предмет «Основы медицинских знаний и спортивная медицина». Цели задачи, организация, законодательная база	7	7	7	2				

2.	<b>Раздел 2</b> Основы здорового образа жизни	7	7	7	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
3.	Тема 1. Факторы риска влияющие на здоровье..	7	7	7		2	2		
4.	Тема 2 Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке	7	7	7			2		
5.	Тема 3 Здоровье и здоровый образ жизни	7	7	7	2				
6.	Тема 4 Профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний	7	7	7		2	2		
7.	Тема 5 Качество жизни населения	7	7	7			2		
8.	<b>Раздел 3.</b> Первая медицинская помощь	7	7	7		<b>6</b>	<b>10</b>		
9.	<i>Тема 1.</i> Кровотечение. Острая кровопотеря	7	7	7		2	2		
10.	<i>Тема 2.</i> Основы десмургии (повязки)	7	7	7		2	4		
11.	<i>Тема 3.</i> Основы реанимации	7	7	7		2	4		
12.	<b>Раздел 4..</b> Помощь при травмах и повреждениях	7	7	7	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
13.	<i>Тема 1.</i> Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	7	7	2		2		
14.	<i>Тема 2.</i> Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата	7	7	7	2		2		
15.	<i>Тема 3.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	7	7		2	2		
16.	<i>Тема 4.</i> Черепно-мозговая травма	7	7	7		2	2		
17.	<b>Раздел 5.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Форма организация	7	7	7	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
18.	<i>Тема 1.</i> Основы организации врачебного контроля	7	7	7	2		2		
19.	<i>Тема 2.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7	7	7		2	2		

20.	<i>Тема 3. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте</i>	7	7	7		2	2		
21.	<i>Тема 4. Особенности врачебно-педагогических наблюдений за женщинами-спортсменками</i>	7	7	7		2	2		
22.	<b>Раздел 6. Инструментальные методы обследования спортсменов</b>	7	7	7		<b>6</b>	<b>8</b>		
23.	<i>Тема 1. Исследование физического развития и телосложения спортсменов</i>	7	7	7		2	2		
24.	<i>Тема 2. Исследование ЧСС и АД</i>	7	7	7		2	2		
25.	<i>Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД</i>	7	7	7		2	2		
26.	<i>Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)</i>	7	7	7		2	2		
27.	<b>Раздел 7. Лабораторные методы исследования спортсменов</b>	7	7	7		<b>2</b>	<b>1</b>		
28.	<b>Раздел 8. Состояние висцеральных систем организма спортсмена</b>	7	7	7	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
29.	<i>Тема 1. Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата</i>	7	7	7	2		2		
30.	<i>Тема 2. Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем</i>	7	7	7		2	2		
31.	<i>Тема 3. Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов</i>	7	7	7		2	2		
32.	<i>Тема 4. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)</i>	7	7	7	2		2		
<b>Итого часов:</b>					<b>16</b>	<b>32</b>	<b>51</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## 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	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	8	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Основы общей патологии.	8	2				
3	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	8			6		
4	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	8			6		
5	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	8			6		
6	<b>Раздел 3.</b> Методы обследования спортсменов	8					
7	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	8		2	6		
8	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	8		2	6		
9	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	8			6		
10	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	8		2	8		
11	<b>Раздел 4.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена	8					
12	<i>Тема 1.</i> Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение	8			6		
13	<i>Тема 2.</i> Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы	8			8		
	<b>8 семестр</b>		4	6	62		
14	<b>Раздел 5.</b> Экстремальные	9		2			

	состояния в практике спортивной медицины						
15	<b>Раздел 6. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</b>	9			<b>1</b>		
16	<i>Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов</i>	9			<b>2</b>		
17	<i>Тема 2. Черепно-мозговая травма</i>	9			<b>2</b>		
18	<i>Тема 3. Основы реанимации (оживление)</i>	9			<b>2</b>		
19	<i>Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря</i>	9			<b>2</b>		
20	<i>Тема 6. Основы десмургии (повязки)</i>	9		<b>2</b>			
21	<b>Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</b>	9					
22	<i>Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте</i>	9			<b>2</b>		
23	<i>Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками</i>	9			<b>2</b>		
24	<b>Раздел 8. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов</b>	9			<b>2</b>		
25	<i>Тема 1. Питание в спорте</i>	9			<b>2</b>		
26	<i>Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности</i>	9			<b>2</b>		
27	<i>Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине</i>	9			<b>2</b>		
28	<i>Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике</i>	9			<b>2</b>		
	<i>9 семестр</i>			<b>4</b>	<b>23</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>85</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

## **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 здоровью
- 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 мониторингу ЭКГ у спортсменов?
23. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
25. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?
26. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?
27. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?
28. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
- 29.. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?
30. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?
31. Что такое астма физического напряжения?
32. Каковы методы исследования пищеварительной системы?
33. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?
34. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?
35. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?
36. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?
37. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?
38. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?
39. Какие методы исследования состояния здоровья применительны к юным спортсменам?
40. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
41. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?
42. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?

43. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

**Вопросы, выносимые на экзамен**

1. Цели и задачи спортивной медицины.
2. Основные этапы развития отечественной спортивной медицины.
3. Значение спортивной медицины в повышении эффективности тренировочного процесса и его оптимизации.
4. Содержание, значение диспансерного метода наблюдения за спортсменами для сохранения и укрепления здоровья, повышения функционального резерва спортсмена; профилактика различных отклонений в деятельности организма.
5. Понятие «здоровье». Факторы, определяющие здоровье человека.
6. Понятие «болезнь». Биологическая сущность болезни.
7. Понятие об этиологии и патогенезе болезней.
8. Частые причины перехода острых болезней в хронические.
9. Пути распространения инфекционных заболеваний, пути распространения болезненного процесса в организме человека.
10. Понятие о воспалении, местные и общие признаки воспаления.
11. Понятие о гипертрофическом процессе, краткая характеристика гипертрофических процессов у спортсменов.
12. Современное представление об иммунитете.
13. Изменения иммунной реактивности у спортсменов в тренировочном макроцикле.
14. Меры профилактики снижения иммунной реактивности у спортсменов.
15. Понятие об аллергии и аллергенах, местные и общие проявления аллергических реакций.
16. Методы исследования и оценки физического развития.
17. Особенности физического развития спортсменов конкретной специализации.
18. Виды, содержание, задачи и время проведения врачебных обследований спортсменов.
19. Простейшие методы исследования состояния ЦНС; показатели, характеризующие функциональное состояние ЦНС.
20. Инструментальные методы исследования ЦНС.
21. Наиболее частые причины нарушения функционального состояния ЦНС; понятие о неврозах.
22. Методы исследования остроты зрения, поля зрения и цветного зрения.
23. Противопоказания к занятиям спортом со стороны зрения.
24. Простейшие методы исследования слуха у спортсменов; влияние видов спорта на состояние слухового анализатора.
25. Противопоказания к занятиям спортом в связи с нарушениями в деятельности слухового аппарата.
26. Простейшие методы определения функционального состояния вестибулярного аппарата (проба Ромберга, пальценосовая, коленно-пяточная проба и вращательные пробы).
27. Особенности вагосимпатического баланса у спортсменов.
28. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях периферической нервной системы у спортсменов (радикулит, невралгия, неврит).
29. Понятие о «спортивном» сердце. Механизмы развития «спортивного» сердца.
30. Структурные особенности «спортивного» сердца. Тоногенная дилатация и объем сердца спортсмена. Показатели эхокардиографии при наличии тоногенной дилатации сердца.
31. Понятие о физиологической гипертрофии миокарда, эхокардиографические признаки физиологической гипертрофии миокарда.
32. Тоногенная дилатация, физиологическая гипертрофия миокарда и производительность «спортивного» сердца.
33. Методы определения ЧСС, ЧСС в покое и при выполнении физической нагрузки различной мощности и объема.

34. Методы определения АД, нормальный уровень АД у спортсменов в покое и его динамика при выполнении физической нагрузки различной мощности.
35. Понятие о рабочей физиологической гипотонии.
36. Инструментальные методы исследования (общее представление об ЭКГ, эхокардиографии, фонокардиографии) сердечно-сосудистой системы.
37. Функциональные особенности ССС у спортсменов (на примере своей специализации).
38. Показатели, характеризующие экономичность в деятельности ССС.
39. Показатели высокой производительности ССС у спортсменов.
40. Динамика основных показателей ССС у спортсменов в тренировочном макроцикле.
41. Особенности состава крови у спортсменов.
42. Влияние физической нагрузки на состав крови.
43. Понятие о миогенном лейкоцитозе.
44. Роль катехоламинов в обеспечении адаптивных реакций к физической нагрузке.
45. Основные причины нарушения деятельности ССС у спортсменов.
46. Изменения уровня АД у спортсменов. Понятие о вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу.
47. Гипертонические состояния у спортсменов. Общее представление о гипертонической болезни,
48. Дистрофия миокарда в результате хронического физического перенапряжения у спортсменов.
49. Общая характеристика часто встречающихся видов нарушения ритма сердечных сокращений.
50. Понятие о тонзило-кардиальном синдроме.
51. Варикозная болезнь у спортсменов, причины развития, признаки, методы профилактики.
52. Роль тренера в профилактике нарушений деятельности ССС у спортсменов.
53. Общее представление о пороках сердца, являющихся противопоказанием к занятиям спортом.
54. Общая характеристика показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания.
55. Особенности функционального состояния внешнего дыхания у спортсменов.
56. Динамика показателей внешнего дыхания у спортсменов в тренировочном макроцикле.
57. Общая характеристика причин заболеваний органов дыхания у спортсменов.
58. Наиболее часто встречающиеся заболевания органов дыхания у спортсменов, их краткая характеристика, методы профилактики.
59. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов пищеварения.
60. Факторы риска возникновения заболеваний органов пищеварения у спортсменов.
61. Общее представление о наиболее часто встречающихся заболеваниях системы пищеварения (гастрит, язвенная болезнь, гепатит, дисбактериоз).
62. Этиология, симптоматика печеночно-болевого синдрома у спортсменов, меры профилактики.
63. Противопоказания к занятиям спортом со стороны органов пищеварения.
64. Влияние физической нагрузки различной интенсивности на функциональное состояние органов выделения.
65. Изменения состава мочи у спортсменов после физической нагрузки различной интенсивности.
66. Понятие о функциональной готовности и физической работоспособности. Роль спортивной медицины в определении уровня тренированности спортсмена.
67. Современные требования к функциональным тестам и условиям тестирования.
68. Простейшие пробы с физической нагрузкой, используемые в массовой физической культуре (проба Летунова, Гарварский степ-тест и др.), методика проведения, оценка результатов. Недостатки и достоинства проб с точки зрения современных требований.

69. Методика и общие принципы оценки результатов пробы Летунова.
70. Характеристика типов ответных реакций на пробу Летунова.
71. Тест Купера (два варианта), методика проведения, оценка результатов.
72. Тест  $PWC_{170}$  – теоретические основы теста, методика проведения, оценка результатов. Нормативные величины  $PWC_{170}$  у спортсменов различной специализации.
73. Тест  $PWC_{170}$  со специфическими нагрузками, методика проведения, оценка результатов (беговой, лыжный, плавательный варианты).
74. Тест  $PWC_{AF}$  – методика проведения, оценка результатов.
75. Тест  $PWC_{130}$  – методика проведения, оценка результатов.
76. Максимальное потребление кислорода (МПК) – важный показатель общей физической работоспособности. Нормативные величины МПК для спортсменов различной специализации.
77. Часто используемые непрямые методы определения МПК, их преимущества и недостатки.
78. Тест Новакки, методика проведения, оценка результатов.
79. Понятие об ортостатической устойчивости. Гемодинамика при ортостатических возмущениях.
80. Ортостатическая проба, методика проведения, оценка результатов.
81. Оздоровительное значение массовой физической культуры. Роль двигательной активности в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
82. Морфофункциональные особенности лиц среднего и пожилого возраста.
83. Основные принципы дозирования физической нагрузки для лиц среднего и пожилого возраста.
84. Абсолютные и относительные противопоказания к занятиям физической культуры для взрослого населения разного возраста.
85. Самоконтроль при занятиях массовой физической культурой.
86. Возрастные группы юных граждан, их морфофункциональные особенности. Паспортный и биологический возраст.
87. Морфофункциональные особенности девочек, девушек и женщин.
88. Врачебный контроль за девочками, девушками и женщинами, занимающимися спортом. Секс-контроль в спорте.
89. Общие принципы формирования медицинских групп для занятий физической культурой юных граждан.
90. Особенности врачебного контроля за юными спортсменами.
91. Медицинский отбор детей и подростков для занятий спортом.
92. Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) за спортсменами. Задачи, содержание ВПН.
93. Роль ВПН в оптимизации и повышении эффективности тренировочного процесса.
94. Функциональные тесты, используемые при ВПН (проба с повторными нагрузками и дополнительной нагрузкой), методика, оценка результатов.
95. Права и обязанности врача на спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.
96. Особенности врачебного контроля за спортсменами в различных географических условиях.
97. Антидопинговый контроль в спорте, группы допинговых препаратов, процедура проведения антидопингового контроля.
98. Самоконтроль спортсмена. Задачи и содержание самоконтроля, субъективные и объективные показатели самоконтроля.
99. Функциональные тесты для самоконтроля.
100. Особенности спортивного травматизма. Причины и механизмы спортивных повреждений.
101. Понятие об асептике и антисептике, антисептические средства.
102. Открытые повреждения у спортсменов, доврачебная помощь при открытых повреждениях.
103. Виды раневой инфекции, их краткая характеристика, меры профилактики.

104. Виды кровотечения, признаки различных видов кровотечения.
105. Способы остановки различных видов кровотечения.
106. Шинирование, показания к применению шин; правила шинирования. Способы переноски пострадавших.
107. Назначение мягких повязок, общие правила наложения мягких повязок.
108. Методика наложения повязок на голову, туловище, конечности.
109. Повреждение костей и надкостницы у спортсменов, признаки повреждений, доврачебная помощь.
110. Повреждения и заболевания мышц у спортсменов; характерные признаки этих патологических состояний, доврачебная помощь, меры профилактики.
111. Повреждение коленного сустава (связок, менисков), наиболее характерные признаки повреждения, доврачебная помощь.
112. Вывихи суставов, виды вывихов, признаки повреждения, доврачебная помощь.
113. Раны, их разновидности, общие признаки, доврачебная помощь при различных ранах.
114. Ссадины, потертости, признаки повреждений, первая доврачебная помощь.
115. Общая характеристика закрытых повреждений, виды закрытых повреждений, доврачебная помощь.
116. Растяжения, надрывы и полные разрывы связок, признаки повреждений, первая помощь.
117. Ушибы мягких тканей, признаки повреждения, доврачебная помощь.
118. Повреждения и заболевания позвоночника у спортсменов (компрессионный перелом, остеохондроз, спондилез), основные признаки, доврачебная неотложная помощь. Меры профилактики заболеваний позвоночника у спортсменов.
119. Общая характеристика заболеваемости среди спортсменов. Влияние специфики спорта на характер заболеваемости спортсменов. Особенности течения заболеваний у спортсменов.
120. Наиболее характерные причины перехода острых заболеваний в хронические. Влияние хронических очагов инфекций на функциональное состояние, физическую работоспособность и спортивный результат.
121. Понятие об утомлении и переутомлении. Общее представление о предпатологических состояниях. Роль тренера в предупреждении предпатологических состояний.
122. Понятие об остром и хроническом физическом перенапряжении. Признаки перенапряжений; неотложная помощь при остром физическом перенапряжении.
123. Современное представление о перетренированности спортсмена. Причины перетренированности, наиболее характерные признаки перетренированности; лечение, меры профилактики.
124. Общая характеристика острых патологических состояний у спортсменов, наиболее частые причины их развития. Роль тренера в профилактике острых патологических состояний.
125. Обморочные состояния в спорте, причины и механизмы их развития; основные признаки, неотложная доврачебная помощь.
126. Понятие о тепловом и солнечном ударах, механизмы развития, основные признаки, доврачебная неотложная помощь.
127. Понятие о гипогликемическом состоянии, основные признаки, неотложная помощь. Роль тренера в профилактике гипогликемического состояния.
128. Общее представление о травматическом шоке как о состоянии, угрожающем жизни спортсмена; основные признаки, неотложная помощь.
129. Понятие о состояниях грогги, нокдауна, нокаута; доврачебная помощь, меры профилактики.
130. Виды утомления, общая характеристика; меры неотложной помощи.
131. Наиболее частые причины внезапных смертей в спорте.
132. Понятие о терминальном состоянии человека, фазы угасания жизни человека.
133. Реанимационные мероприятия – непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких – неотложная помощь для сохранения жизни человека. Методика

- поведения реанимационных мероприятий.
134. Роль медицинских средств ускоряющих восстановительные процессы в подготовке высококвалифицированных спортсменов.
  135. Показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена.
  136. Физические средства, их влияние на организм человека.
  137. Показания к применению физических средств восстановления у спортсменов.
  138. Адаптогены и антиоксиданты, их влияние на организм спортсмена.
  139. Показания к применению адаптогенов и антиоксидантов у спортсменов.
  140. Витамины, витаминные комплексы; показания к применению у спортсменов.
  141. Фармакологические средства, ускоряющие восстановление и повышающие спортивную работоспособность, их краткая характеристика и требования к ним.
  142. Показания к применению фармакологических средств у спортсменов. Препараты пластического действия, их влияние на организм спортсмена.
  143. Препараты энергетического действия, их влияние на организм спортсмена.
  144. Общие принципы формирования медико-биологических восстановительных комплексов для спортсменов.
  145. Лечебные и восстановительные кремы, мази, гели; показания к применению, методика использования у спортсменов.
  146. Охарактеризуйте физическое и духовное здоровье человека.
  147. Какие факторы оказывают влияние на благополучие и здоровье человека?
  148. Какие факторы, неблагоприятно влияют на состояние здоровья человека?
  149. Опишите основные составляющие здорового образа жизни:
  150. Опишите факторы риска развития неинфекционных заболеваний:
  151. Что такое первичная профилактика
  152. При каких заболеваниях физическая активность является эффективным методом первичной профилактики
  153. В чем отличие индивидуальной профилактики от популяционной:
  154. Дать определение понятию «качество жизни»

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

### **а) Основная литература:**

1. 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»:

г) <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.

д) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

е) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

- 1) Windows Professional, x64 Ed.;
- 2) Microsoft Office 2016;
- 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
- 4) Acrobat Reader DC *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

–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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

–«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).

–Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

Освоение дисциплины «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Основы медицинских знаний и спортивная медицина» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 очной, 4,5 курсов заочной форм обучения, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регб  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спор  
«шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по ви  
спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовк  
индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор  
Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физическ  
культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в обла  
физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельности  
области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическ  
деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксин  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спо  
«велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор  
Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор  
Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивн  
подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивн  
подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры  
спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическ  
деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спор  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спо  
«художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физическ  
культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетик  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спо  
«спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор  
Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельност  
области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическ  
деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдар  
и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивн  
подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в обла  
физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическ  
деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спор  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка  
сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры  
спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельности  
области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-тре  
«кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по ви  
спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовк  
виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спор  
Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культу  
спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физическ  
культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)  
Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физическ  
культуры и спорта (очная форма обучения)  
Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная фор  
обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр очная, 8, 9 семестры заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

*Очная форма обучения*

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа № 1 по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Презентация по теме «Качество жизни населения»</i>	<i>2-3 недели</i>	<i>5</i>
3	<i>Презентация по теме «Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке»</i>	<i>3-4 недели</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»</i>	<i>4-5 недели</i>	<i>5</i>
5	<i>Презентация по теме «Методы обследования спортсменов»</i>	<i>5-6 недели</i>	<i>5</i>
6	<i>Реферат по разделу «Лабораторные методы исследования спортсменов»</i>	<i>6-7 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Контрольная работа № 2 по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»</i>	<i>15-16 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Практическое задание по разделу «Основы десмургии (повязки)»</i>	<i>16-17 неделя</i>	<i>10</i>
9	<i>Презентация по теме «Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов»</i>	<i>17-18 недели</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
11	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по теме пропущенного занятия	5
2	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	10
3	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
4	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15
5	Презентация по теме пропущенного занятия	10

### Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа № 1</i> по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности»	10
2	<i>Презентация</i> по теме « <i>Качество жизни населения</i> »	7
3	<i>Презентация</i> по теме «Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке»	7
4	<i>Презентация</i> по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»	7
5	<i>Презентация</i> по теме «Методы обследования спортсменов»	7
6	<i>Реферат</i> по разделу «Лабораторные методы исследования спортсменов»	5
7	<i>Контрольная работа № 2</i> по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»	10
8	<i>Презентация</i> по теме «Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов»	7
9	<i>Посещение занятий</i>	10
10	<i>Экзамен</i>	30
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*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 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



Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 7 семестр очная, 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-10	<i>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма</i>	7	7	7	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	7	7	7	8,9
ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	7	7	7	8,9



## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в предмет «Основы медицинских знаний и спортивная медицина». Цели задачи, организация, законодательная база	7	7	7	2				
2.	Раздел 2 Основы здорового образа жизни	7	7	7	4	4	8		
3.	Тема 1. Факторы риска влияющие на здоровье..	7	7	7		2	2		
4.	Тема 2 Понятие о популяционном здоровье и основные подходы к его оценке	7	7	7			2		
5.	Тема 3 Здоровье и здоровый образ жизни	7	7	7	2				
6.	Тема 4 Профилактика факторов риска неинфекционных заболеваний	7	7	7		2	2		
7.	Тема 5 Качество жизни населения	7	7	7			2		
8.	Раздел 3. Первая медицинская помощь	7	7	7		6	10		
9.	Тема 1. Кровотечение. Острая кровопотеря	7	7	7		2	2		
10.	Тема 2. Основы десмургии (повязки)	7	7	7		2	4		
11.	Тема 3. Основы реанимации	7	7	7		2	4		
12.	Раздел 4.. Помощь при	7	7	7	4	4	8		

	травмах и повреждениях								
13.	<i>Тема 1.</i> Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	7	7	2		2		
14.	<i>Тема 2.</i> Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата	7	7	7	2		2		
15.	<i>Тема 3.</i> Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	7	7		2	2		
16.	<i>Тема 4.</i> Черепно-мозговая травма	7	7	7		2	2		
17.	<b>Раздел 5.</b> Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Форма организация	7	7	7	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
18.	<i>Тема 1.</i> Основы организации врачебного контроля	7	7	7	2		2		
19.	<i>Тема 2.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7	7	7		2	2		
20.	<i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	7	7	7		2	2		
21.	<i>Тема 4.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений за женщинами-спортсменками	7	7	7		2	2		
22.	<b>Раздел 6.</b> Инструментальные методы обследования спортсменов	7	7	7		<b>6</b>	<b>8</b>		
23.	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	7	7	7		2	2		
24.	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	7	7	7		2	2		
25.	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	7	7	7		2	2		
26	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности	7	7	7		2	2		

	(функциональные пробы)								
27.	<b>Раздел 7.</b> Лабораторные методы исследования спортсменов	7	7	7		2	1		
28.	<b>Раздел 8.</b> Состояние висцеральных систем организма спортсмена	7	7	7	4	4	8		
29.	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата	7	7	7	2		2		
30.	<i>Тема 2.</i> Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем	7	7	7		2	2		
31.	<i>Тема 3.</i> Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов	7	7	7		2	2		
32.	<i>Тема 4.</i> Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	7	7	7	2		2		
<b>Итого часов:</b>					<b>16</b>	<b>32</b>	<b>51</b>	<b>9</b>	<b>Экзаме н</b>

### 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	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание спортивной медицины. Врачебно-педагогические наблюдения в	8	2		4		

	спорте						
2	<b>Раздел 2. Основы общей патологии.</b>	8	<b>2</b>				
3	<i>Тема 1. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов</i>	8			<b>6</b>		
4	<i>Тема 2. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики</i>	8			<b>6</b>		
5	<i>Тема 3. Биоритмология</i>	8			<b>6</b>		
6	<b>Раздел 3. Методы обследования спортсменов</b>	8					
7	<i>Тема 1. Исследование физического развития и телосложения спортсменов</i>	8		<b>2</b>	<b>6</b>		
8	<i>Тема 2. Исследование ЧСС и АД</i>	8		<b>2</b>	<b>6</b>		
9	<i>Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД</i>	8			<b>6</b>		
10	<i>Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)</i>	8		<b>2</b>	<b>8</b>		
11	<b>Раздел 4. Состояние висцеральных систем организма спортсмена</b>	8					
12	<i>Тема 1. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Перенапряжение</i>	8			<b>6</b>		
13	<i>Тема 2. Структурные изменения сердца у атлетов; перенапряжение сердечно-сосудистой системы</i>	8			<b>8</b>		
	<b>8 семестр</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>62</b>		
14	<b>Раздел 5. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины</b>	9		<b>2</b>			
15	<b>Раздел 6. Спортивная травма. Первая доврачебная помощь</b>	9			<b>1</b>		
16	<i>Тема 1. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов</i>	9			<b>2</b>		
17	<i>Тема 2. Черепно-мозговая травма</i>	9			<b>2</b>		
18	<i>Тема 3. Основы реанимации (оживление)</i>	9			<b>2</b>		
19	<i>Тема 4. Кровотечение. Острая кровопотеря</i>	9			<b>2</b>		
20	<i>Тема 6. Основы десмургии (повязки)</i>	9		<b>2</b>			
21	<b>Раздел 7. Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов</b>	9					

22	Тема 1. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	9			2		
23	Тема 2. Врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	9			2		
24	<b>Раздел 8.</b> Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	9			2		
25	Тема 1. Питание в спорте	9			2		
26	Тема 2. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности	9			2		
27	Тема 3. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	9			2		
28	Тема 4. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	9			2		
	9 семестр			4	23	9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			4	10	85	9	Экзамен

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
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»

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

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
ФРМиОФК им. И.М.Саркизова Серазин  
Протокол № 14 от «18» сентября 2020г.

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.

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Б1.0.16. Массаж» относится к профильному циклу вариативной части.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: 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.

Рабочая программа дисциплины «Массаж» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (108 часов). Для очной формы обучения: 10 часов – лекции, 38 часов – практические занятия, 60 часов – самостоятельная работа. Для заочной формы обучения: 2 часа – лекции, 8 часов – практические занятия, 98 часов – самостоятельная работа

**2. 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-10	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.	8	8	7	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	8	7	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	8	7	8-9

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		<b>16</b>		
2	1.1. История развития массажа	8	8	7			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8	8	7			4		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8	8	7			2		
5	1.4. Средства массажа	8	8	7			2		
6	1.5. Формы массажа	8	8	7			2		
7	1.6. Системы массажа	8	8	7			2		
8	1.7. Виды массажа	8	8	7			2		
<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>20</b>	<b>14</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8	8	7		4	2		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8	8	7		2	2		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8	8	7		4	2		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8	8	7		2	2		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8	8	7		4	2		
15	2.6. Физиологическое влияние,	8	8	7		2	2		

	техника и методика проведения метода движения								
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8	8	7		2	2		
17	<b>III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
18	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		
19	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	8	8	7			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	8	8	7			2		
22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	8	8	7			2		
23	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>16</b>		
24	<b>4.1. Виды спортивного массажа:</b> классификация тренировочного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		
25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	8	8	7		2	4		
28	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>			<b>2</b>		
29	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>			<b>2</b>		
30	<b>VII. Самомассаж</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		
31	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>					
32	<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>38</b>	<b>60</b>		

## 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	
<b>1</b>	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>32</b>		
2	1.1. История развития массажа	8			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8			8		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8			4		
5	1.4. Средства массажа	8			6		
6	1.5. Формы массажа	8			4		
7	1.6. Системы массажа	8			2		
8	1.7. Виды массажа	8			6		
<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8			6		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8			6		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8			8		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8			4		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8			6		
15	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения	8			2		
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8			2		
<b>17</b>	<b>III Классификация видов</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>26</b>		

	<b>массажа, формы и методика их проведения</b>						
<b>18</b>	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>9</b>			<b>4</b>		
<b>19</b>	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>9</b>			<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	9			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	9			2		
22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	9			2		
<b>23</b>	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	<b>9</b>			<b>16</b>		
24	<b>4.1. Виды спортивного массажа:</b> классификация тренировочного массажа и методика его проведения	9			4		
25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	9			4		
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	9			4		
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	9			4		
<b>28</b>	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	<b>9</b>			<b>2</b>		
<b>29</b>	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	<b>9</b>			<b>2</b>		
<b>30</b>	<b>VII. Самомассаж</b>	<b>9</b>			<b>2</b>		
<b>31</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>9</b>					
<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>			

## **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/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».



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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

4. Массажные аудитории №346,344 МБК:

- кушетки;
- раздевалка;
- монитор;
- ноутбук;
- наглядные пособия.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.04 «Спорт» профилю «Спортивная подготовка по виду спорта» очная форма обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины: 3 поток - 7 семестр очная, 1 и 2 потоки – 8 семестр очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачет*

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

**7 семестр: 3 поток**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по теоретическому материалу № 1: - история развития массажа; - анатомо-физиологическое обоснование массажа; - определение, показания и противопоказания к массажу; - гигиенические требования к массажу - физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.</i>	3	7
2	<i>Мини-зачет по практическим навыкам №1: - техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.</i>	5	9
3	<i>Мини-зачет по практическим навыкам № 2: - техника и методика выполнения приемов классического массажа.</i>	8	9
4	<i>Опрос по теоретическому материалу № 2:</i>	10	7

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формы и технология проведения сеансов массажа;</li> <li>- виды массажа и их классификация;</li> <li>- классификация гигиенического массажа;</li> <li>- классификация лечебного массажа;</li> <li>- классификация косметического массажа;</li> <li>- системы массажа.</li> </ul>		
5	<p>Мини-зачет по практическим навыкам №3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.</li> </ul>	12	9
6	<p>Опрос по теоретическому материалу № 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификация спортивного массажа;</li> <li>- классификация тренировочного массажа;</li> <li>- классификация предварительного массажа;</li> <li>- классификация восстановительного массажа;</li> <li>- массаж при спортивных травмах и повреждениях, связанных со спортом;</li> <li>- самомассаж.</li> </ul>	15	9
7	Ситуационные задачи		6
	Посещение занятий	В течении семестра	24
	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### 8 семестр: 1 и 2 потоки

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>ii</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p>Опрос по теоретическому материалу № 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- история развития массажа;</li> <li>- анатомо-физиологическое обоснование массажа;</li> <li>- определение, показания и противопоказания к массажу;</li> <li>- гигиенические требования к массажу</li> <li>- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.</li> </ul>	22	7
2	<p>Мини-зачет по практическим навыкам №1:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.</li> </ul>	24	9
3	<p>Мини-зачет по практическим навыкам № 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника и методика выполнения приемов классического массажа.</li> </ul>	27	9
4	<p>Опрос по теоретическому материалу № 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формы и технология проведения сеансов массажа;</li> <li>- виды массажа и их классификация;</li> <li>- классификация гигиенического массажа;</li> <li>- классификация лечебного массажа;</li> </ul>	29	7

	- классификация косметического массажа; - системы массажа.		
5	Мини-зачет по практическим навыкам №3: - техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.	30	9
6	Опрос по теоретическому материалу № 3: - классификация спортивного массажа; - классификация тренировочного массажа; - классификация предварительного массажа; - классификация восстановительного массажа; - массаж при спортивных травмах и повреждениях, связанных со спортом; - самомассаж.	32	9
7	Ситуационные задачи	В течение семестра	6
8	Посещение занятия	В течении семестра	24
9	<b>Дифференцированный зачет</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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
3	Тестирование по пропущенным темам	15
4	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.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

*Если дисциплина изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачёта/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

---

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной**  
**физической культуры им. Саркизова-Серазини**  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.16. МАССАЖ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»

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

---

деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта<sup>1</sup> (очная и заочная формы обучения)

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*.  
Год набора 2021, 2022, 2023, 2024г.

Москва – 2020 г.



**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *108 часа* (3 зачетных единицы).

**2. Семестры освоения дисциплины:** *7 семестр 3 поток, 8 семестр 1 и 2 потоки (очная форма обучения), 8 и 9 семестры (заочная форма обучения)*

**3. Цель освоения дисциплины является:** освоение студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности. Дисциплина «Массаж» реализуется на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: дифференцированный зачет**

**4. Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	8	8	7	8		16		
2	1.1. История развития массажа	8	8	7			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8	8	7			4		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8	8	7			2		
5	1.4. Средства массажа	8	8	7			2		
6	1.5. Формы массажа	8	8	7			2		

7	1.6. Системы массажа	8	8	7			2		
8	1.7. Виды массажа	8	8	7			2		
<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>20</b>	<b>14</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8	8	7		4	2		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8	8	7		2	2		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8	8	7		4	2		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8	8	7		2	2		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8	8	7		4	2		
15	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения	8	8	7		2	2		
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8	8	7		2	2		
<b>17</b>	<b>III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
<b>18</b>	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		
<b>19</b>	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	8	8	7			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	8	8	7			2		
22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	8	8	7			2		
<b>23</b>	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>8</b>	<b>16</b>		
24	4.1. Виды спортивного массажа: классификация тренировочного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		

25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	8	8	7		2	4		
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	8	8	7		2	4		
28	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	8	8	7			2		
29	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	8	8	7			2		
30	<b>VII. Самомассаж</b>	8	8	7		2	2		
31	<b>Дифференцированный зачет</b>	8	8	7					
32	<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>	<b>38</b>	<b>60</b>		

### 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	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	8	2		32		
2	1.1. История развития массажа	8			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8			8		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8			4		
5	1.4. Средства массажа	8			6		
6	1.5. Формы массажа	8			4		
7	1.6. Системы массажа	8			2		
8	1.7. Виды массажа	8			6		

<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8			6		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8			6		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8			8		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8			4		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8			6		
15	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения	8			2		
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8			2		
<b>17</b>	<b>III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>26</b>		
<b>18</b>	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>9</b>			<b>4</b>		
<b>19</b>	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>9</b>			<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	9			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	9			2		
22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	9			2		
<b>23</b>	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	<b>9</b>			<b>16</b>		
24	<b>4.1. Виды спортивного массажа: классификация тренировочного массажа и методика его проведения</b>	9			4		

25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	9			4		
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	9			4		
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	9			4		
28	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	9			2		
29	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	9			2		
30	<b>VII. Самомассаж</b>	9			2		
31	<b>Дифференцированный зачет</b>	9					
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		

---

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной  
физической культуры им. Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.16. МАССАЖ»**

Направление подготовки:  
49.03.04 «Спорт»

Профиль:  
«Спортивная подготовка по виду спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024 г.

Москва-2020г.

**5. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *108 часа (3 зачетных единицы)*.

**6. Семестры освоения дисциплины:** *7 семестр (очная форма обучения)*

**3. Цель освоения дисциплины является:** освоение студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного осмысления общих принципов и методических подходов использования спортивного массажа в системе физической культуры, спорта, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности.

**7. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:** дифференцированный зачет

**8. Краткое содержание дисциплины:**  
**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	

<b>1</b>	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		<b>16</b>		
2	1.1. История развития массажа	8	8	7			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8	8	7			4		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8	8	7			2		
5	1.4. Средства массажа	8	8	7			2		
6	1.5. Формы массажа	8	8	7			2		
7	1.6. Системы массажа	8	8	7			2		
8	1.7. Виды массажа	8	8	7			2		
<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>20</b>	<b>14</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8	8	7		4	2		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8	8	7		2	2		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8	8	7		4	2		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8	8	7		2	2		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8	8	7		4	2		
15	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения	8	8	7		2	2		
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8	8	7		2	2		
<b>17</b>	<b>III. Классификация видов массажа, формы и методика их проведения</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>24</b>		
<b>18</b>	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>6</b>	<b>2</b>		
<b>19</b>	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	8	8	7			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	8	8	7			2		



22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	8	8	7			2		
23	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	
24	<b>4.1. Виды спортивного массажа:</b> классификация тренировочного массажа и методика его проведения	8	8	7			2	4	
25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	8	8	7			2	4	
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	8	8	7			2	4	
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	8	8	7			2	4	
28	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>				<b>2</b>	
29	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>				<b>2</b>	
30	<b>VII. Самомассаж</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	
31	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>					
32	<b>Итого часов:</b>				<b>10</b>		<b>38</b>	<b>60</b>	

### 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	<b>I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		<b>32</b>		
2	1.1. История развития массажа	8			2		

3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа	8			8		
4	1.3. Гигиенические основы массажа	8			4		
5	1.4. Средства массажа	8			6		
6	1.5. Формы массажа	8			4		
7	1.6. Системы массажа	8			2		
8	1.7. Виды массажа	8			6		
<b>9</b>	<b>II. Методы массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>34</b>		
10	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода поглаживания	8			6		
11	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода выжимания	8			6		
12	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода разминания	8			8		
13	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих методов	8			4		
14	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода растирания	8			6		
15	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения метода движения	8			2		
16	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных методов	8			2		
<b>17</b>	<b>III Классификация видов массажа, формы и методика их проведения</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>26</b>		
<b>18</b>	<b>3.1 Методика проведения сеансов общего и частного массажа</b>	<b>9</b>			<b>4</b>		
<b>19</b>	<b>3.2. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения.</b>	<b>9</b>			<b>6</b>		
20	– особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	9			2		
21	– особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	9			2		
22	– особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	9			2		

23	<b>IV. Частные методики и общий спортивный массаж.</b>	9			16		
24	<b>4.1. Виды спортивного массажа:</b> классификация тренировочного массажа и методика его проведения	9			4		
25	<b>4.2. Виды спортивного массажа:</b> классификация предварительного массажа и методика его проведения	9			4		
26	<b>4.3. Виды спортивного массажа:</b> классификация восстановительного массажа и методика его проведения	9			4		
27	<b>4.4. Виды спортивного массажа:</b> массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	9			4		
28	<b>V. Особенности методики сеанса массажа в избранном виде спорта</b>	9			2		
29	<b>VI. Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта</b>	9			2		
30	<b>VII. Самомассаж</b>	9			2		
31	<b>Дифференцированный зачет</b>	9					
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.17 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложно-координационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры спортивной медицины  
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

**Составитель:** Григорьева Ольга Валентиновна – доцент кафедры спортивной медицины, кандидат педагогических наук, доцент.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины **«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»** является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-7</b>	<b>Способен формировать осознанное отношение спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</b>	5	5	6	6, 7
	<i>ОПК-7.1.</i> Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни.	5	5	6	6, 7
<b>ОПК-10</b>	<b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.</b>	5	5	6	6, 7
	<i>ОПК-10.1.</i> Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий,	5	5	6	6, 7



	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.	5	5	6	6, 7

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	5	5	6	2	-	2		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	5	5	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	5	5	6	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	5	5	6	-	2	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	5	5	6	-	-	2		
6	Болезни цивилизации.	5	5	6	-	2	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	5	5	6	2	-	2		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	5	5	6	-	2	2		
9	Закаливание и здоровье.	5	5	6	-	2	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	5	5	6	2	-	4		
11	Оптимальный двигательный	5	5	6	-	2	4		

	режим.								
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	5	5	6	2	-	2		
13	Психогигиена.	5	5	6	-	2	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	5	5	6	-	2	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	5	5	6	2	2	2		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	5	5	6	-	2	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	5	5	6	-	2	2		
18	Современные оздоровительные системы.	5	5	6	-	2	2		
<b>Итого часов: 72 часа</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (6 семестр)

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	6	2	-	-		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	6	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	6	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	6	-	-	2		
6	Болезни цивилизации.	6	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	6	-	2	-		
8	Личная гигиена и профилактика	6	-	-	2		

	инфекционных заболеваний.						
9	Закаливание и здоровье.	6	-	-	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	6	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	6	-	-	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	6	-	-	2		
13	Психогигиена.	6	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	6	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	6	-	2	-		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	6	-	-	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	6	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	6	-	-	2		
<b>Итого часов: 36 часов</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>-</b>

### **Заочная форма обучения (7 семестр)**

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	7	-	-	-		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	7	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	-	2		
6	Болезни цивилизации.	7	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его	7	-	-	-		

	составляющие.						
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	2		
9	Закаливание и здоровье.	7	-	2	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2		
13	Психогигиена.	7	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	7	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	7	-	-	2		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2		
<b>Итого часов: 36 часов</b>			-	4	32		<b>Зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

**Перечень примерных контрольных вопросов к зачету:**

1. Цели и задачи гигиены физической культуры.
2. Здоровье и факторы его определяющие.
3. Комплексная характеристика состояния здоровья населения.
4. Основные понятия о заболеваемости населения.
5. Индивидуальное здоровье.

6. Общественное здоровье.
7. Основные понятия об уровнях здоровья.
8. Заболеваемость населения.
9. Общебиологическая сущность болезней.
10. Генетические факторы здоровья и болезни.
11. Отрицательное влияния на здоровье антропогенных загрязнений атмосферы и водной среды.
12. Отрицательное влияние на здоровье антропогенных загрязнений почвы и пищевых продуктов.
13. Отрицательное воздействие на здоровье экологических факторов крупных городов.
14. Влияние на здоровье климатогеографических факторов.
15. Радиационные факторы и их отрицательное воздействие на организм.
16. Радиационные загрязнения воздушной и водной среды.
17. Радиационные загрязнения почвы и пищевых продуктов.
18. Меры борьбы с радиационными загрязнениями.
19. Болезни цивилизации.
20. Профилактика болезней цивилизации.
21. Значение и роль здорового образа жизни в современных условиях.
22. Основные составляющие здорового образа жизни.
23. Роль физкультурно-спортивной деятельности в формировании здорового образа жизни.
24. Основы режима труда, спортивной деятельности и отдыха.
25. Рациональный суточный режим.
26. Правила ухода за телом.
27. Влияние биологических факторов внешней среды.
28. Основные понятия об инфекционных заболеваниях.
29. Основные звенья эпидемиологического процесса.
30. Источники инфекций.
31. Пути распространения инфекций.
32. Различные виды иммунитета.

33. Основные положения профилактики инфекционных заболеваний.
34. Профилактика венерических заболеваний и СПИДа.
35. Методика закаливания воздухом.
36. Методика применения закаливающих водных процедур.
37. Методика закаливания солнечной радиацией.
38. Методика применения сильнодействующих водных процедур(растирание снегом, зимние купания).
39. Применение искусственных источников ультрафиолетовой радиации.
40. Значение рационального питания.
41. Система сбалансированного питания.
42. Основные положения составления пищевых рационов для различных групп населения.
43. Режим питания при различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
44. Система низкокалорийного питания.
45. Система раздельного питания.
46. Система вегетарианского питания.
47. Методические подходы к голоданию
48. Оптимальный двигательный режим.
49. Комплексное воздействие физических упражнений на организм.
50. Методика выполнения физических упражнений вовремя и после работы.
51. Основные положения занятий оздоровительной ходьбой.
52. Основные положения занятий оздоровительным бегом.
53. Основные положения занятий аэробикой и фитнес гимнастикой.
54. Психоэмоциональное напряжение и здоровье.
55. Влияние положительных и отрицательных эмоций.
56. Средства и методы сохранения и укрепления психического здоровья.
57. Методика саморегуляций эмоциями.
58. Основные условия гармонии семейной жизни.

59. Профилактика нарушений в сексуальной сфере.
60. Отрицательное влияние абортов.
61. Основные положения применения средств и методов восстановления и повышения работоспособности.
62. Педагогические средства восстановления.
63. Гигиенические средства восстановления.
64. Медико-биологические средства восстановления.
65. Психологические средства восстановления.
66. Оптимальные условия при занятиях физическими упражнениями и спортом.
67. Особенности отечественной, европейской и американской оздоровительных систем.
68. Особенности азиатской и индийской оздоровительных систем.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».**

*а) Основная литература:*

1. 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 спорт. 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. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

2. [http\\www.edu.ru](http://www.edu.ru) – «Российское образование» - федеральный портал.



3. [http\минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

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

- 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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru).

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

1. Мультимедийной аудитории, вместимостью более 20 человек, включающей специализированное оборудование: проектор, экран,

персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к справочно-правовой системе.

2. Учебной аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины: **«Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»: 5 семестр (1,2 потоки) и 6 семестр (3 поток) очной формы обучения и 6 и 7 семестры заочной формы обучения**

Форма промежуточной аттестации: **зачет**

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ  
(5 семестр 1, 2 потоки)**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье».</i>	6	5
2	<i>Выступление на семинаре «Болезни цивилизации».</i>	7	5
3	<i>Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье».</i>	8	5
4	<i>Выступление на семинаре «Разрушители здоровья».</i>	9	5
5	<i>Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы».</i>	10	5
6	<i>Выступление на семинаре «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания».</i>	11	10
7	<i>Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма».</i>	12	10
8	<i>Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры».</i>	6-17	15
9	<i>Презентация по теме: «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни».</i>	16	10
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Зачет</i>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**(6 семестр 3 поток)**

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье».</i>	28	5
2	<i>Выступление на семинаре «Болезни цивилизации».</i>	35	5
3	<i>Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье».</i>	36	5
4	<i>Выступление на семинаре «Разрушители здоровья».</i>	37	5
5	<i>Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы».</i>	38	5
6	<i>Выступление на семинаре «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания».</i>	39	10
7	<i>Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и</i>	40	10

	функциональных возможностях организма».		
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры».	36-41	15
9	Презентация по теме: «Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни».	41	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

### Заочная форма обучения (7 семестр)

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Факторы обеспечивающие здоровье»	5
2	Выступление на семинаре «Болезни цивилизации»	5
3	Выступление на семинаре «Закаливание и здоровье»	5
4	Выступление на семинаре «Разрушители здоровья»	5
5	Выступление на семинаре «Современные оздоровительные системы»	5
6	Тест по теме: «Рациональное питание и нетрадиционные системы питания»	10
7	Тест по теме: «Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма»	10
8	Написание реферата по теме: «Технологии оздоровительной физической культуры»	15
9	Презентация по теме: «Здоровый образ жизни и его составляющие»	10
10	Посещение занятий	10
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### 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 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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Кафедра спортивной медицины**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.17 ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» составляет 2 зачетных единиц.**

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр (1 и 2 потоки), 6 семестр (3 поток) очное обучение и 6 и 7 семестры (заочное обучение).**

3. **Цель освоения дисциплины.**

Цель освоения дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» является: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены физкультурно-спортивной деятельности, а также практические умения реализации программ по общей и специальной гигиене в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «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 «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»  Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-7	Способен формировать осознанное отношение спортсменов к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.	5	5	6	6, 7
	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	5	5	6	6, 7



	физкультурной деятельности, мотивации на ведение здорового образа жизни.				
<b>ОПК-10</b>	<b>Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.</b>	5	5	6	6, 7
	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.	5	5	6	6, 7
	ОПК-10.2. Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь.	5	5	6	6, 7

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	5	5	6	2	-	2		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	5	5	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	5	5	6	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	5	5	6	-	2	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	5	5	6	-	-	2		
6	Болезни цивилизации.	5	5	6	-	2	2		
7	Здоровый образ жизни и его	5	5	6	2	-	2		

	составляющие.								
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	5	5	6	-	2	2		
9	Закаливание и здоровье.	5	5	6	-	2	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	5	5	6	2	-	4		
11	Оптимальный двигательный режим.	5	5	6	-	2	4		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	5	5	6	2	-	2		
13	Психогигиена.	5	5	6	-	2	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	5	5	6	-	2	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	5	5	6	2	2	2		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	5	5	6	-	2	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	5	5	6	-	2	2		
18	Современные оздоровительные системы.	5	5	6	-	2	2		
<b>Итого часов: 72 часа</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Зачет</b>

### Заочная форма обучения (6 семестр)

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены. Гигиена физической культуры.	6	2	-	-		
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	6	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья	6	-	-	2		

	и функциональных возможностях организма.						
4	Разрушители здоровья.	6	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	6	-	--	2		
6	Болезни цивилизации.	6	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	6	-	2	-		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	6	-	-	2		
9	Закаливание и здоровье.	6	-	-	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	6	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	6	-	-	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	6	-	-	2		
13	Психогигиена.	6	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	6	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	6	-	2	-		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	6	-	-	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	6	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	6	-	-	2		
<b>Итого часов: 36 часов</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		<b>-</b>

### Заочная форма обучения (7 семестр)

№	Раздел дисциплины «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Предмет и задачи гигиены.	7	-	-	-		

	Гигиена физической культуры.						
2	Здоровье в системе общечеловеческих ценностей, факторы его определяющие.	7	-	-	2		
3	Понятие об уровне здоровья и функциональных возможностях организма.	7	-	-	2		
4	Разрушители здоровья.	7	-	-	2		
5	Генетические детерминанты здоровья и болезни.	7	-	--	2		
6	Болезни цивилизации.	7	-	-	2		
7	Здоровый образ жизни и его составляющие.	7	-	-	-		
8	Личная гигиена и профилактика инфекционных заболеваний.	7	-	-	2		
9	Закаливание и здоровье.	7	-	2	2		
10	Рациональное питание и нетрадиционные системы питания.	7	-	-	2		
11	Оптимальный двигательный режим.	7	-	2	2		
12	Технологии оздоровительной физической культуры.	7	-	-	2		
13	Психогигиена.	7	-	-	2		
14	Гигиена воздушной и водной среды.	7	-	-	2		
15	Гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	7	-	-	2		
16	Гигиеническое обеспечение подготовки спортсменов в жарком климате, холодном и горном климате.	7	-	-	2		
17	Гигиена одежды, обуви и снаряжения.	7	-	-	2		
18	Современные оздоровительные системы.	7	-	-	2		
<b>Итого часов: 36 часов</b>			-	4	32		<b>Зачет</b>



**Институт Гуманитарный  
Кафедра Педагогики  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жерлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры Педагогика  
(наименование)  
Протокол № 3 от «29» сентября 2020 г.

Составители: Маркина Татьяна Анатольевна – к.п.н., профессор кафедры  
Педагогика

Спицына Ирина Алексеевна – ст. преподаватель кафедры

## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью 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

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 «Педагогика физической культуры и спорта» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 "Спорт", и входит в обязательную часть дисциплин ОПОП бакалавриата, составленной в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

Данная дисциплина логически и содержательно расширяет профессиональные знания, полученные студентами в процессе изучения дисциплин психолого-педагогического и медико - биологического циклов.

Связана с другими профессиональными дисциплинами/практиками учебного плана: «Педагогика», «Психология», «Речевое общение в профессиональной деятельности», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности », «История физической культуры и спорта» «Спортивная физиология», «Социология спорт», «Менеджмент физической культуры и спорта», «Педагогическая практика», «Тренерская практика»



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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
<b>ОПК-6</b>	<b>Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<i>ОПК-6.1</i>	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				
<i>ОПК-6.2</i>	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				
<b>ОПК-7</b>	<b>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</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4-5</b>
<i>ОПК-7.1.</i>	Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной деятельности				
<i>ОПК-7.2</i>	Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок				
<b>ОПК-14</b>	<b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

	<b>спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики</b>				
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				
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. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Методологические основы педагогики физической культуры и спорта</b>	3	3	3	2	4	5		
2	Тема 1.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности				2		2		
3	Тема 1.2 Система подготовки в спорте как объект проектирования, управления, предмет и объект исследования.					2	2		

4	Тема 1.3. Методологические принципы и подходы к педагогике физической культуры и спорта.					2	1		
5	<b>Раздел 2</b> <b>Специфика деятельности и требования к личности специалистов в области физической культуры и спорта</b>				2	6	8		
6	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов.				2		2		
7	Тема 2.2. Требования к личности и содержанию профессиональных способностей спортивного педагога					2	2		
8	Тема 2.3. Коммуникативная культура педагога					2	2		
9	Тема 2.4. Профессиональная этика спортивного педагога					2	2		
10	<b>Раздел 3</b> <b>Особенности воспитательной деятельности педагога в условиях занятий физической культурой и спортом</b>	3	3	3	2	10	8		
11	Тема 3.1 Цели, задачи и виды воспитания на занятиях физической культурой и спортом.					2	2		
12	Тема 3.2 Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности				2	2	2		
13	Тема 3.3. Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурной и спортивной деятельности						2		
14	Тема 3.4 Физическая культура и спорт как средство самовоспитания и перевоспитания личности.						2		
15	Тема 3.5. Методы, формы работы детских тренеров, учителей физической культуры с семьей.					2			

16	<b>Раздел 4. Учебная деятельность как творческий процесс.</b>	3	3	3	2	4	6		
17	Тема 4.1. Обучающая деятельность педагога как дидактическая основа педагогики физической культуры и спорта				2		2		
18	Тема 4.2. Педагогические основы обучения в процессе физического воспитания.					2	1		
19	Тема 4.3. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.						2		
20	Тема 4.4. Специфические особенности педагогического руководства оздоровительной и спортивной и рекреационной деятельностью с различными категориями населения.					2	1		
21	<b>Раздел 5 Проектирование и управление физкультурно – спортивным образованием</b>	3	3	3	2	2	4		
22	Тема 5.1 Структура физкультурного образования в современной России				2		1		
23	Тема 5.2. Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта						2		
24	Тема 5.3. Педагогический менеджмент в области физической культуры и спорта					2	1		
<b>Итого часов:</b>					10	22	31	9	<b>Экзамен</b>

### 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	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Методологические основы педагогики физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>2</b>	Тема 1.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности		2		2		
<b>3</b>	Тема 1.2 Система подготовки в спорте как объект проектирования, управления, предмет и объект исследования.				2		
<b>4</b>	Тема 1.3. Методологические принципы и подходы к педагогике физической культуры и спорта.			2	2		
<b>5</b>	<b>Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалистов в области физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов.				2		
<b>7</b>	Тема 2.2. Требования к личности и содержанию профессиональных способностей спортивного педагога			2	2		
<b>8</b>	Тема 2.3. Коммуникативная культура педагога				4		
<b>9</b>	Тема 2.4. Профессиональная этика спортивного педагога				2		
<b>10</b>	<b>Раздел 3 Особенности воспитательной деятельности педагога в условиях занятий физической культурой и спортом</b>	<b>5</b>			<b>14</b>		
<b>11</b>	Тема 3.1 Цели, задачи и виды				2		

	воспитания на занятиях физической культурой спортом.						
12	Тема 3.2 Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности			2	2		
13	Тема 3.3. Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурной и спортивной деятельности				4		
14	Тема 3.4 Физическая культура и спорт как средство самовоспитания и перевоспитания личности.				2		
15	Тема 3.5. Методы, формы работы детских тренеров, учителей физической культуры с семьей.				4		
16	<b>Раздел 4. Учебная деятельность как творческий процесс.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>13</b>		
17	Тема 4.1. Обучающая деятельность педагога как дидактическая основа педагогики физической культуры и спорта				4		
18	Тема 4.2. Педагогические основы обучения в процессе физического воспитания.			2	3		
19	Тема 4.3. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.				4		
20	Тема 4.4. Специфические особенности педагогического руководства оздоровительной и спортивной и рекреационной деятельностью с различными категориями населения.			2	2		
21	<b>Раздел 5 Проектирование и управление физкультурно – спортивным образованием</b>	<b>5</b>			<b>10</b>		
22	Тема 5.1 Структура физкультурного образования в современной России				2		
23	Тема 5.2. Организация,				4		

	руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта						
24	Тема 5.3. Педагогический менеджмент в области физической культуры и спорта			4			
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	

## **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.

1. Объект и предмет, задачи и источники становления педагогики физической культуры и спорта.
2. Этапы развития педагогики физической культуры и спорта в русле педагогического знания.
3. Специфика целей и задач формирования личности в процессе занятий физической культурой с различным контингентом занимающихся.
4. Назовите смежные с педагогикой ФК и спорта науки и обоснуйте значимость их взаимосвязи для педагогической деятельности специалиста в области физического воспитания и спортивной подготовки.
5. Виды и содержание профессионально-педагогической компетентности и специалистов в области физической культуры и спорта
6. Характеристика общепрофессиональных компетенций учителя физической культуры, тренера.
7. Причины профессиональной некомпетентности спортивного педагога, учителя физической культуры.
8. Дайте определение категории «Физическое воспитание» и раскройте взаимосвязь этого процесса с формированием «базовой культурой личности воспитанников».
9. Виды авторитета спортивного педагога и его показатели.
10. Педагогическая культура специалиста: двигательная и речевая культура основные составляющие компоненты.
11. Структура и содержание коммуникативного компонента педагогической деятельности педагога.
12. Воспитательный потенциал учебно-тренировочного занятия.

13. Целеполагание как ведущий компонент педагогической деятельности в физической культуре.
14. Сущность и содержание проектной деятельности тренера.
15. Психолого-педагогические принципы формирования личности в спорте.
16. Диагностика уровня воспитанности спортсменов и требования к планированию воспитательной работы с ними.
17. Характеристика спортивного коллектива и его основные функции.
18. Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач на занятиях физической культурой.
19. Педагогические приемы сопровождения процесса социальной адаптации инвалидов в процессе занятий физической культурой.
20. Технология организации педагогического сопровождения родителей в условиях физкультурной и спортивной деятельности детей.
21. Характеристика методов и форм воспитания личности в спорте.
22. Принципы воспитания и особенности их реализации в процессе спортивной подготовки.
23. Методические приемы воспитания дисциплины на занятиях физической культурой и пути преодоления недисциплинированности.
30. Основные направления педагогической работы с различными возрастными и социальными категориями населения.
31. Специфика педагогического взаимодействия с детьми дошкольного возраста на занятиях физической культурой.
33. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми младшего школьного возраста.
34. Специфика физкультурно-спортивной работы с детьми среднего школьного возраста
35. Специфика педагогического взаимодействия с детьми старшего школьного возраста на занятиях физической культурой.
36. Содержание и методические особенности применения общепедагогических методов обучения в спортивной деятельности .
37. Характеристика педагогических технологий и инноваций в области физической культуры.
38. Виды и специфические особенности применения активных методов обучения учителем физической культуры.
39. Функции, структура и особенности педагогического общения инструктора по физической культуре, тренера
40. Принципы государственной политики в сфере физкультурного образования.
41. Содержание методики педагогической коррекции отклоняющегося поведения детей и молодежи средствами физической культуры и спорта.
42. Технология руководства воспитательным процессом на учебно-тренировочных занятиях.
43. Содержание компонентов профессиональной этики тренера, учителя физической культуры.
44. Современные педагогические технологии управления процессом обучения и воспитания в физкультурно-спортивной среде.
45. Стили руководства спортивной группой и их педагогическая эффективность.



- 46.Значение коллектива для решения учебно-воспитательных задач при занятиях физической культурой и спортом.
- 47.Проблема социальной и спортивной адаптации в спортивной группе юных спортсменов различного возраста.
- 48.Педагогические приемы создания положительного эмоционального фона занятий в урочных и неурочных формах физического воспитания.
- 49.Общая характеристика педагогического общения спортивного педагога, его функции и этические принципы.
- 50.Педагогические приемы формирования мотивации спортсменов ДЮСШ в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
51. Характеристика современных концепций физического воспитания школьников

**Дидактическая игра «Технология формирования «базовой» культуры личности юных спортсменов»**

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

а) Основная литература:

- 1.Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник / Б.А.Карпушин.-М.: Советский спорт, 2013.-300с.
- 2.Педагогика физической культуры: учеб. для студентов, высш.учеб.заведений обучающихся по направлению «Физ культура»: рек. Учеб-метод.об-нием по образованию / под ред. С.Д. Неверковича .- 3-е изд., стер.-М.: Academia,2014. - 362с.
- 3.Педагогика физической культуры: учеб. для образоват.учреждений высш.образования по направлению «Физ культура»: рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ.культуры / под общ.ред. В.И.Криличевского, А.Г.Семенова, С.Н.Бекасовой .- М.: Кнорус, 2018. - 320с.

б)Дополнительная литература:

1. Горбунов Г.Д. Мартьянов Б.И. Психология физическогo воспитания и спорта. Учебное пособие для студ. высш.учеб.заведений.-М.: Академия,2000,
2. Исаев А.А. Олимпийская педагогика. Опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

3. Кузьменко Г.А. Психолого - педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет (текст) М.: Советский спорт, 2008.
4. Михеев А.И. Система воспитательной работы со спортсменами // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №4.
5. Педагогика физической культуры: учебник /М.В.Прохорова, А.А. Сидоров, Б.Д.Синюхин, А.Г.Семенов.- М.: Из-во «Путь»: ТИД «Альянс»,2006.-288с.
6. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. для студентов, вузов, обучающихся по специальности «Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ.культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича .- М.: Academia,2010. - 329с.
7. Педагогическое сопровождение родителей в условиях активных занятий детей физической культурой и спортом. (Электронный ресурс): Курс лекций для студентов, обучающихся по специальности 44.03.01 «Педагогическое образование : утвержденного ЭМС Гуманитар.ин-та ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» /сост. Маркина Т.А., Спицина И.А , М-во спорта, туризма и молодежной политики РФ, Фед.гос. бюджет.образоват. учреждение высш.проф. образования «Рос.гос. ун-т физ. Культуры,спорта,молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».- М., 2017.
- 6.Стамбулова Н.Б. Психология спортивной карьеры. – СПб.: Центр карьеры, 1999.
- 7.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. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://www.1september.ru> - Издательский дом «Первое сентября».
4. <http://www.p-lib.ru> - библиотека для студента –современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:  
электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.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)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](http://www.rucont.ru).

7.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://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 Б1.0.18 Педагогика физической культуры и спорта»*

#### **для обучающихся института спорта и физического воспитания 2курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Педагогики.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр очная, 4-5 заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Выполнение практического задания на тему: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов»	8	10
2	Выступление на практическом занятии по теме: «Методы, формы работы детских тренеров, учителей физической культуры с семьей»	10	5
3	Выступление на практическом занятии по теме: «Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности»	16	5
4	Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	18	10
5	Контрольная работа по теме : Характеристика обучающей деятельности спортивного педагога	20	5
6	Презентация и выступление с рефератом по теме: «Профессиональная этика спортивного педагога».	22	10
7	Практическая работа по теме: «Специфические особенности педагогического руководства оздоровительной и спортивной и рекреационной деятельностью с различными категориями населения»	26	10
8	Проведение дидактической игры по теме: «Технология формирования «базовой» культуры личности юных спортсменов»	28	10
9	Презентация и выступление с докладом по теме: «Педагогический менеджмент в области физической культуры и спорта»	30	5
	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	<i>Экзамен</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

## Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания на тему: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов»	15
2	Выступление на практическом занятии по теме: «Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности»	15
3	Написание реферата по теме : «Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности»	15
4	Контрольная работа по теме : Характеристика обучающей деятельности спортивного педагога	15
5	Презентация и выступление с докладом по теме: «Педагогический менеджмент в области физической культуры и спорта»	15
6	Посещение занятий	5
	<b>Экзамен</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме: «Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов»	10
2	Выполнение практического задания по теме: «Требования к личности и содержанию профессиональных способностей спортивного педагога»	10
3	Контрольная работа по теме: «Профессиональная этика спортивного педагога»	10
4	Подготовка доклада по теме: «Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности»	10
5	Контрольная работа на тему: «Спортивный коллектив, его особенности и этапы формирования»	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



Институт Гуманитарный  
Кафедра Педагогика  
**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.О.18 Педагогика физической культуры и спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.



**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет [2] зачетные единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3 семестр очная, 4-5 заочная форма обучения

**1.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины (модуля) «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

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

**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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-6	Способен воспитывать у лиц, занимающихся физической культурой и спортом, личностные качества, формировать моральные ценности честной спортивной конкуренции, проводить профилактику негативного социального поведения	3	3	3	4
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				

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				
ОПК-7	<b>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</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4-5</b>
ОПК-7.1.	Знает роль, структуру и функции физической культуры и спорта; механизмы и приемы формирования осознанного отношения к спортивной и физкультурной образа жизни				
ОПК-7.2	Умеет проводить мероприятия по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок				
ОПК-14	<b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
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				
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				

## 5. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Методологические основы педагогики физической культуры и спорта</b>	3	3	3	2	4	5		
2	Тема 1.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности				2		2		
3	Тема 1.2 Система подготовки в спорте как объект проектирования, управления, предмет и объект исследования.					2	2		
4	Тема 1.3. Методологические принципы и подходы к педагогике физической культуры и спорта.					2	1		
5	<b>Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалистов в области физической культуры и спорта</b>				2	6	8		
6	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов.				2		2		
7	Тема 2.2. Требования к личности и содержанию профессиональных способностей спортивного					2	2		

	педагога								
8	Тема 2.3. Коммуникативная культура педагога					2	2		
9	Тема 2.4. Профессиональная этика спортивного педагога					2	2		
10	<b>Раздел 3</b> <b>Особенности воспитательной деятельности педагога в условиях занятий физической культурой и спортом</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>		
11	Тема 3.1 Цели, задачи и виды воспитания на занятиях физической культурой спортом.					2	2		
12	Тема 3.2 Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности				2	2	2		
13	Тема 3.3. Коллектив как средство воспитания личности в процессе физкультурной и спортивной деятельности						2		
14	Тема 3.4 Физическая культура и спорт как средство самовоспитания и перевоспитания личности.						2		
15	Тема 3.5. Методы, формы работы детских тренеров, учителей физической культуры с семьей.					2			
16	<b>Раздел 4.</b> <b>Учебная деятельность как творческий процесс.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
17	Тема 4.1. Обучающая деятельность педагога как дидактическая основа педагогики физической культуры и спорта				2		2		
18	Тема 4.2. Педагогические основы обучения в процессе физического воспитания.					2	1		
19	Тема 4.3. Современные педагогические технологии обучения и						2		

	воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.								
20	Тема 4.4. Специфические особенности педагогического руководства оздоровительной и спортивной и рекреационной деятельностью с различными категориями населения.					2	1		
21	<b>Раздел 5 Проектирование и управление физкультурно – спортивным образованием</b>	3	3	3	2	2	4		
22	Тема 5.1 Структура физкультурного образования в современной России				2		1		
23	Тема 5.2. Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта						2		
24	Тема 5.3. Педагогический менеджмент в области физической культуры и спорта					2	1		
	<b>Итого часов:</b>				10	22	31	9	<b>Экзамен</b>

### 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	<b>Раздел 1 Методологические основы педагогики физической культуры и спорта</b>	4	2	2	6		
2	Тема 1.1 Физическая культура и спорт как специфическая среда жизнедеятельности и		2		2		

	формирования личности						
3	Тема 1.2 Система подготовки в спорте как объект проектирования, управления, предмет и объект исследования.				2		
4	Тема 1.3. Методологические принципы и подходы к педагогике физической культуры и спорта.			2	2		
5	<b>Раздел 2 Специфика деятельности и требования к личности специалистов в области физической культуры и спорта</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>10</b>		
6	Тема 2.1 Структура и содержание профессионально-педагогической компетентности специалистов.				2		
7	Тема 2.2. Требования к личности и содержанию профессиональных способностей спортивного педагога			2	2		
8	Тема 2.3. Коммуникативная культура педагога				4		
9	Тема 2.4. Профессиональная этика спортивного педагога				2		
10	<b>Раздел 3 Особенности воспитательной деятельности педагога в условиях занятий физической культурой и спортом</b>	<b>5</b>			<b>14</b>		
11	Тема 3.1 Цели, задачи и виды воспитания на занятиях физической культурой спортом.				2		
12	Тема 3.2 Специфика использования принципов, методов, форм и средств воспитания в условиях физкультурной и спортивной деятельности			2	2		
13	Тема 3.3. Коллектив как средство воспитания				4		

	личности в процессе физкультурной и спортивной деятельности						
14	Тема 3.4 Физическая культура и спорт как средство самовоспитания и перевоспитания личности.				2		
15	Тема 3.5.Методы, формы работы детских тренеров, учителей физической культуры с семьей.				4		
16	<b>Раздел 4. Учебная деятельность как творческий процесс.</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>13</b>		
17	Тема 4.1. Обучающая деятельность педагога как дидактическая основа педагогики физической культуры и спорта				4		
18	Тема4.2.Педагогические основы обучения в процессе физического воспитания.			2	3		
19	Тема 4.3. Современные педагогические технологии обучения и воспитания в процессе занятий физической культурой и спортом.				4		
20	Тема4.4. Специфические особенности педагогического руководства оздоровительной и спортивной и рекреационной деятельностью с различными категориями населения.			2	2		
21	<b>Раздел 5 Проектирование и управление физкультурно – спортивным образованием</b>	<b>5</b>			<b>10</b>		
22	Тема 5.1 Структура физкультурного образования в современной России				2		
23	Тема 5.2. Организация, руководство и управление образовательными учреждениями в сфере физической культуры и спорта				4		
24	Тема 5.3. Педагогический менеджмент в области				4		

	физической культуры и спорта						
<b>Итого часов: 72</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	



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



**ГЦОЛИФК**  
Институт Гуманитарный  
Кафедра Психологии  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.О.19 «Психология физической культуры и спорта»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «ребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «ребля на байдарках и каноэ», «ребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокординативных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Психология»  
обновлена на основании решения заседания кафедры психологии  
Протокол № 3 от «23» сентября 2020г.

Составитель:

Москвина Нина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры  
психологии

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

Целью освоения дисциплины (модуля) **«Психология физической культуры и спорта»** является изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

Дисциплина (модуль) **«Психология физической культуры и спорта»** реализуемая после изучения дисциплины **«Психология», «Педагогика», «Спортивная биомеханика», «Физиология человека», «Биохимия человека», «Спортивная биоэнергетика», «Спортивная физиология». Теория и методика фк», «Теория спорта», «Научно-методическая деятельность», «Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях», «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»** в части, формируемой участниками образовательного процесса, и с дисциплиной из блока ФТД **«Спортивная морфология»** и интегрируется межпредметными связями с дисциплинами **«Педагогика физической культуры и спорта»**

Дисциплина **«Психология физической культуры и спорта»** является основополагающей и предшествует изучению таких дисциплин, как **«Основы антидопингового обеспечения», «Спортивная метрология»**. Дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта»** и интегрируется с дисциплиной **«Психология физической культуры и спорта», «Теория детско-юношеского спорта»** и изучается до и после ее изучения. Используется в качестве одной из основных дисциплин уже после изучения другими дисциплинами в процессе освоения обучающимися ООП (ОПОП), в частности, дисциплинам в **«Теории и методике обучения избранным видам спорта»**.

Формирование компетенций и их индикаторов начинается практикой – Педагогической в 5 семестре и после в 7 семестре на Тренерской практике - блок 2, Обязательная часть.

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий 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	6	6	4-5
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	6	6	4-5
ОПК-8	Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности	6	6	6	4-5
ОПК-8.1.	ОПК-8.1. Знает содержание информационного, технического,	6	6	6	4-5

	психологического сопровождения соревновательной деятельности				
ОПК-8.2.	ОПК-8.2. Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
<b>ОПК-12</b>	<b>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</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
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	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
ОПК-12.2.	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	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>

## **2. Структура и содержание дисциплины (модуля)**

Общая трудоемкость дисциплины «Психология физической культуры и спорта» составляет **2 зачетных единицы, 72 академических часа.**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	6	6	6	2	4	8		
1.1	Раздел2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	6	6	6	2	4	8		
1.2	Раздел3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	6	6	6	2	4	8		
2	Раздел4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	6	6	6	2	5	8		
2.1	Раздел5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	6	6	6	2	5	8		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>		<b>Экзамен</b>

### 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				

<b>1</b>	Раздел1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	4	2	2	15		
<b>1.1</b>	Раздел2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	4		2	15		
	<b>Итого в 4 семестре</b>			<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	
<b>1.2</b>	Раздел3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	5		2	10		
<b>2</b>	Раздел4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	5		2	10		
<b>2.1</b>	Раздел5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	5			3		
	<b>Итого в 5 семестре</b>				<b>4</b>	<b>23</b>	<b>9</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>72</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>53</b>	<b>9</b>
							<b>Экзамен</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Психология физической культуры и спорта»**

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для студентов очной формы обучения в 6 семестре заочной формы обучения в 4 и 5 семестрах**

1. Предмет, задачи психологии спорта.
2. Методы спортивной психологии
3. Основные понятия и направления психологической подготовки в спорте
4. Виды психологической подготовки спортсменов и команд
5. Средства психологической подготовки
6. Психологические особенности спортивного соревнования. Соревнование как процесс
7. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности
8. Эмоциональное возбуждение и тревожность
9. Предстартовые и послесоревновательные психические состояния
10. Психологические особенности технической подготовки
11. Особенности протекания психических процессов и функций
12. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
13. Общие принципы, психологические условия развития двигательных качеств.



14. Психологические особенности тактической подготовки и развитие психики
15. Психологические основы обучения и тренировки тактики
16. Мотивы личности в спорте
17. Особенности личности спортсмена
18. Групповое взаимодействие в спортивной команде
19. Лидерство в спорте
20. Восстановление психической работоспособности
21. Психологический климат как фактор психогигиены
22. Регуляция психических состояний
23. Психологическая структура двигательных навыков в спорте
24. Психофармакологические средства в психогигиене
25. Основные факторы надежности в спорте
26. Понятие о психической надежности
27. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28. Этапы и принципы психологического отбора
29. Проблема психологической характеристики вида спорта
30. Двигательные ощущения – основа саморегуляции моторных действий
31. Специализированные восприятия в спорте
32. Роль представлений в управлении движениями
33. Реакция в спорте
34. Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном процессе
35. Экстремальные ситуации соревновательного характера как фактор
36. Взаимоотношения в системе «психолог-тренер»,
37. Моделирование спортивной деятельности и к соревнованиям
38. Деятельность спортивного психолога: стиль, способности
39. Функции и задачи деятельности спортивного психолога
40. Взаимоотношения в системах «психолог-спортсмен», «психолог-команда»
41. Психологические основы консультирования в спортивной деятельности
42. Задачи психокоррекции в спортивной деятельности
43. Деятельность педагога-тренера. Способности, необходимые педагогу-тренеру
44. Авторитет, умения и стиль деятельности педагога-тренера.
45. Психологические особенности личности тренера
46. Сущность психолого-педагогического сопровождения процесса подготовки спортсмена
47. Формирование личности спортсмена.
48. Методика изучения структурных компонентов личности спортсмена
49. Психологические основы общения в спорте и успешность спортивной деятельности
50. Психологические основы диагностики в спорте.

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

**А) основная литература:**

1. Спортивная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : учеб. для акад. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / по общ. ред.: В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Савицкого ; Моск. гор. пед. ун-т. - М.: Юрайт, 2019. - 367 с.: ил. [338425](#)
2. Москвина, Н.В. Психология физической культуры [Электронный ресурс] : фонд оценоч. средств для проведения текущего итогового контроля : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив подгот. в избр. виде спорта" (ускорен. обучение на базе СПО) : квалификация (степ.) выпускника - бакалавр : форма обучения - оч. : утв. и рек. эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Москвина Н.В. ; М-во спорта РФ,

## 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.-Петербур. 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., Дашинамаева А.Ц. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет.

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

<https://www.sportedu.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/history.html>

Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

Электронная библиотечная система Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма) <http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>

Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.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) 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 «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

1. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий содержит: комплект аудиторной мебели, учебную доску, мультимедийное оборудование.

2. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, специализированное оборудование: Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

3. Самостоятельная работа студентов осуществляется в аудиториях:

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Психология физической культуры и спорта» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 3 курса, направления : 49.03.04 Спорт профиль:**

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол».  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол»,  
регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спор  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «голь  
ская деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых вида  
. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта  
рный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду  
нис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорт  
дагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбо  
гическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «бокс»,  
нг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта  
ый спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготов  
борствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ.  
ческая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая  
в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическ  
сть в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное  
. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах  
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта  
нная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорт  
подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность  
ической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте»  
ческая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная  
«фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка п  
«гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по  
та «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
тивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в обла  
культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в област  
й культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в  
ической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическ  
ть в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках».  
ская деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный  
т-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка  
«плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по вид  
цевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка п  
«чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по вид  
спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта  
подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорт:  
**очная и заочная форма обучения.**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

**Сроки изучения модуля «Психология физической культуры и спорта»: в 6 семестре очной формы обучения в 4 и 5 семестрах заочной формы**

**Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – экзамен.**

**II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ**  
Очная форма обучения

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Выступление на семинаре по теме: «Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки».</i>	24 -42нед.	5
2	<i>Выступление на семинаре по теме: «Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта ».</i>	24 -42нед.	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме: «Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен»</i>	24 -42нед.	5
4	<i>Выступление на семинаре по теме: «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика»</i>	24 -42нед.	5
5	<i>Ответы на вопросы к собеседованию</i>	24 -42нед.	2*5=10
6	<i>Написание реферата по одной из тем</i>	24 -42нед.	5* 3=15
7	<i>Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности».</i>	24 -42нед.	5
8	<i>Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины</i>	24 -42нед.	5
9	<i>Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена</i>	24 -42нед.	5
10	<i>Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».</i>	24 -42нед.	5
11	<i>Посещение занятий</i>	24 -42нед.	5
	<b>Экзамен</b>	<b>с 43 нед.</b>	<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Ответы на вопросы к собеседованию</i>	2*5=10
2	<i>Написание реферата по одной из тем</i>	5* 3=15
3	<i>Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности»</i>	5
4	<i>Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины</i>	5
5	<i>Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена</i>	5
	<i>Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».</i>	5

## заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре по теме: «Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки».		5
2	Выступление на семинаре по теме: «Возникновение и современное состояние психологии физической культуры и спорта».		5
3	Выступление на семинаре по теме: «Взаимоотношения в системах «тренер - спортсмен», «спортсмен - спортсмен»		5
4	Выступление на семинаре по теме: «Конфликты в спортивной деятельности и их профилактика»		5
5	Ответы на вопросы к собеседованию		2*5=10
6	Написание реферата по одной из тем		5* 3=15
7	Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности».		5
8	Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины		5
9	Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена		5
10	Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».		5
11	Посещение занятий		5
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Ответы на вопросы к собеседованию	2*5=10
2	Написание реферата по одной из тем	5* 3=15
3	Контрольная работа по теме «Роль внимания в спортивной деятельности»	5
4	Тест проверки знаний по отдельным темам дисциплины	5
5	Подбор батареи методик для психологического портрета спортсмена	5
	Презентация по теме: «Психологические основы отбора в спорте».	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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

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

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



**ГЦОЛИФК**

Институт Гуманитарный  
Кафедра Психологии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.19 «Психология физической культуры и спорта»**  
Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (**заочная форма обучения**)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.



<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 6 семестр очной формы обучения и в 4 и 5 семестрах заочной формы обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение закономерностей проявления, развития и формирования психики человека в специфических условиях физического воспитания и спорта под влиянием учебной, учебно-тренировочной, соревновательной и других значимых видов деятельности с одной стороны и с другой, позволяет развивать систему представлений о понимании личности в области физической культуры и спорта, сущности ее успешной самореализации и особенностях приспособления к объективным и субъективным требованиям деятельности. Дисциплина (модуль) «Психология» проводится частично в форме практической подготовки.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий 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	6	6	4-5
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической	6	6	6	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-8	<b>Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
ОПК-8.1.	ОПК-8.1. Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
ОПК-8.2.	ОПК-8.2. Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
<b>ОПК-12</b>	<b>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</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
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	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>
ОПК-12.2.	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,	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4-5</b>

	психического состояния спортсменов и обучающихся				
--	--	--	--	--	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Раздел1.Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	6	6	6	2	4	8		
<b>1.1</b>	Раздел2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	6	6	6	2	4	8		
<b>1.2</b>	Раздел3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	6	6	6	2	4	8		
<b>2</b>	Раздел4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	6	6	6	2	5	8		
<b>2.1</b>	Раздел5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	6	6	6	2	5	8		
<b>Итого часов: 72</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 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	
<b>1</b>	Раздел1. Психология физической культуры и спорта как отдельная отрасль психологической науки.	4	2	2	15		
<b>1.1</b>	Раздел2. Психологические особенности развития и воспитания учащихся в процессе занятий физической культурой и спорта	4		2	15		
	<b>Итого в 4 семестре</b>		2	4	30		
<b>1.2</b>	Раздел3. Психологические основы обучения и совершенствования в спорте.	5		2	10		
<b>2</b>	Раздел4. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности	5		2	10		
<b>2.1</b>	Раздел5. Психологическое обеспечение и сопровождение спортивной деятельности	5			3		
	<b>Итого в 5 семестре</b>			4	23	9	
<b>Итого часов:</b>		<b>72</b>	2	8	53	9	<b>Экзамен</b>



**Институт спорта и физического воспитания**  
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры и**  
**спорта, философии и социологии**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.20 История физической культуры и спорта»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «жёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
Истории цивилизации, физической культуры и  
спорта, философии и социологии  
Протокол № 1 от «20» октября 2020 г.

Составители: Мельникова Наталия Юрьевна – доктор педагогических наук,  
профессор, заведующая кафедрой ИЦФКиСФИС РГУФКСМиТ  
Леонтьева Надежда Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ИЦФКиСФИС РГУФКСМиТ  
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры ИЦФКиСФИС  
РГУФКСМиТ



## 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:

### Очная и 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)			
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
УК-5  УК-5.1.	<b>Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</b> Знает основные категории философии, историческое наследие, социокультурные традиции и основы межкультурной	2	2	1	1

УК-5.2.	коммуникации 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	<b>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</b>	2	2	1	1
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. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	1	2	8	23		
2	История ФКиС России	2	2	1	2	10	22		
3	История МСиОД	2	2	1	2	8	22		
	<b>Итого часов: 108</b>				<b>6</b>	<b>26</b>	<b>67</b>	<b>9</b>	экзамен

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	1	1	1	30		
2	История ФКиС России	1	2	2	30		
3	История МСиОД	1	1	1	31		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

## 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. Штрайхера и основной гимнастики Н. Бука?
37. Как использовалось спортивное движение в милитаристских целях?
38. Какие изменения произошли в развитии физической культуры и спорта в зарубежных странах во второй половине XX века?
39. Каковы особенности развития физической культуры и спорта в бывших социалистических странах? В чем причины успешного выступления спортсменов этих стран на Олимпийских играх в 50-80-е годы XX века?
40. Назовите особенности развития физической культуры в странах Африки, Азии и Латинской Америки после II Мировой войны.
41. Какие основные черты характеризуют развитие физической культуры и спорта в странах мира во второй половине XX - начале XXI вв.?
42. Дайте характеристику развитию физического воспитания и спорта в учебных заведениях зарубежных стран на современном этапе?
43. Как развивается олимпийский 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 Альбервилля?
  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 МСЮД?

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 Олимпийские 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](http://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:

–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:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru)
- Library.ru - информационно-справочный портал - [www.library.ru](http://www.library.ru)
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
- Федеральный портал "Российское образование" - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### **по дисциплине История физической культуры и спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

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

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

Спортивная подготовка. 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: 2 семестр (1 и 2 поток), 1 семестр (3 поток и заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа 1 Всеобщая История ФКиС	4	9
2	Контрольная работа 2 История ФКиС СССР и РФ	7	9
3	Контрольная работа 3 История МСиОД	10	9
4	Тест	16	10
5	Опрос 1 Всеобщая История ФКиС	5	4
6	Опрос 2 История ФКиС СССР и РФ	9	4
7	Опрос 3 История МСиОД	13	4
8	Доклад, презентация	4-15	7
9	Реферат	6-16	9
10	Таблицы	2-16	15
11	<i>экзамен</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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, дифференцированным зачётом**

<sup>1</sup> В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

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



**Институт спорта и физического воспитания**  
**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: **49.03.04 Спорт**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 2 семестр (1 и 2 поток), 1 семестр (3 поток и заочная форма).

**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.

**4.Дисциплина реализуется на русском языке.**

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

*УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества 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*

**Краткое содержание дисциплины:  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	2	2	1	2	8	23		
2	История ФКиС России	2	2	1	2	10	22		
3	История МСиОД	2	2	1	2	8	22		
<b>Итого часов: 108</b>					<b>6</b>	<b>26</b>	<b>67</b>	<b>9</b>	ЭКЗАМЕН



## заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Всеобщая история ФКиС	1	1	1	30		
2	История ФКиС России	1	2	2	30		
3	История МСиОД	1	1	1	31		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

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



Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)  
Направление подготовки/специальность: 49.03.04 «Спорт»

(код и наименование)

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

**(очная и заочная формы обучения)**

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

Спортивная подготовка. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта (заочная форма обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023, 2024

Москва – 2020 г

<sup>1</sup> далее считать следующее распределение профилей по потокам:

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 3 от «25» сентября 2020 г.

**Составитель:**

Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РСФСР

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.О.13**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП и реализуется в III и IV семестре очной формы обучения. На заочной форме обучения дисциплина читается в IV и V семестре.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.08- физическая культура и спорт

Б1.О.09- анатомия человека;

Б1.О.32- Теория и методика 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)			
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5	6
ОПК-1	<i>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</i>				
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	3	3	5
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	4	4	4	5

<b>ОПК-3</b>	<i>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i>				
	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	3	3	3	5
	ОПК-3.1.				
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	4	4	4	5
<b>ОПК-4</b>	<i>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое</i>				
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	3	3	3	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	4	4	5
<b>ОПК-5</b>	<i>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной</i>				

	<i>квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</i>				
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	3	3	5
<b>ОПК-12</b>	<i>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</i>				
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	3	3	3	5
<b>ОПК-13</b>	<i>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</i>				
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-	3	3	3	5



	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. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	III	III	III	6	6	10		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий				2	2	2		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе						2		
3.	Система физической культуры в обществе				2	2	2		
4.	Общие и специфические функции физической культуры						2		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				2	2	2		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	III-IV	III-IV	III-IV	18	24	36		

	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>								
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания						2		
2.	Средства и методы в физическом воспитании				2	4	4		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				2	2	4		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>								
4.	Основы обучения двигательным действиям				2	4	4		
5.	Воспитание двигательных координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				2	2	2		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей				2	2	4		
7.	Воспитание выносливости				2	2	4		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				2	2	4		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания					2	2		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>								
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании				2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании				2	2	4		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физи-</b>	<b>IV</b>	<b>IV</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>25</b>		

	<b>ческой культуры</b>								
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				2		4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста				2	2	2		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				2		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						7		
<b>Итого часов:</b>					<b>32</b>	<b>32</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>Зачет – III семестр Экзамен – IV семестр</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика фи-</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>			

	<b>физической культуры</b>						
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		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>IV-V</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
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		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
4.	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
5.	Воспитание двигательных 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		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
11.	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	6		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>V</b>		<b>4</b>	<b>25</b>		
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
--------------	---	----	-----	---	---------

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

5.1. Темы контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, курсовых работ и рефератов по предмету теории и методики физической культуры.

5.2. Примерный перечень вопросов к экзаменам по всему курсу

### **К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»**

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?

9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?
10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?
11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?
13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.
14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?
15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?
16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:
- базовой и базово-продолжающей,
  - 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,