

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Sport Movement»	5
	Выступление по теме «Leisure Sport»	5
	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	5
	Выступление по теме «Collage sport»	5
	Выступление по теме «Training General Principles»	5
	Домашнее чтение	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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.В.ДВ.8.4 Иностраный в сфере профессиональных коммуникаций и спортивных технологий»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта"**  
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка  
специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка  
кадров высшей квалификации*

Форма обучения: **очная и (или) заочная /очно-заочная**  
Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [4] зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр очная форма.

3. **Цель освоения дисциплины (модуля)** является совершенствование навыков говорения, чтения и перевода текстов по специальности. В аспекте курса рассматривается: а) совершенствование навыков публичной речи (сообщения, доклад, дискуссия); б) совершенствование устной профессиональной речи; в) совершенствование навыков чтения специальной литературы для получения информации. Обучение иностранному языку ведется на материале текстах специализированной тематики.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Заочно-ускоренная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОК-5</b>				
Начальный уровень	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться профессиональной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятию на слух, чтении и письму.	8		
Продвинутый уровень	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	8		
Завершающий уровень	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную, межкультурную и профессиональную деятельность	8		
<b>ПК-16</b>				

Продвинутый уровень	<b>Уметь:</b> доступно и доходчиво объяснять свою точку зрения на иностранном языке	8		
Завершающий уровень	<b>Владеть:</b> приемами диалогической и монологической речи в устной и письменной формах	8		
<b>ПК-32</b>				
Продвинутый уровень	<b>Уметь:</b> воспринимать на слух и понимать в целом высказывания собеседника в ходе взаимодействий в коллективе	8		
Завершающий уровень	<b>Владеть:</b> иностранным языком на достаточном уровне для определения, приближения и достижения коммуникативной и профессиональной цели речевыми средствами.	8		

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	8		6	6		
2	Leisure Sport	8		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	8		6	6		
4	Collage Sport	8		6	6		
5	Training General Principles	8		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	8		6	6		
<b>Итого часов:144ч (4 ЗЕТ)</b>				<b>54</b>	<b>90</b>	<b>Зачет оценкой</b> с	

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»**

Направление подготовки:  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

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

Составители:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины,

Михайлова Рушания Баязитовна – заведующая методическим кабинетом  
кафедры спортивной медицины.

---

Рецензент:

Захарьева Наталья Николаевна – доктор медицинских наук, доцент, профессор  
кафедры физиологии.

---

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Восстановление в спорте» является: ознакомление студентов с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины – русский.

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

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.8.5 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа базовой части является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

## 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)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4	5

<b>ОК-7</b>	<i>Знать:</i> системную периодизацию историю науки и основные направления развития спортивной медицины и восстановления в спорте; имена выдающихся ученых, основные концепции и исследовательские школы в истории науки.	8		10
	<i>Уметь:</i> показать истоки возникновения научного знания, важнейших направлений развития спортивной медицины; комментировать основное содержание конкретных научных теорий и моделей.	8		10
	<i>Владеть:</i> техниками анализа текстов.	8		10
<b>ОПК-1</b>	<i>Знать:</i> анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	8		10
	<i>Уметь:</i> определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	8		10
	<i>Владеть:</i> методиками определения анатомо-морфологических, физиологических, биохимических, биомеханических, психологических особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	8		10
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> основные средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<i>Уметь:</i> использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<i>Владеть:</i> средствами избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	8		10
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	8		10
	<i>Владеть:</i> средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	8		10



#### 4. Структура и содержание дисциплины

А) Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	8	4		2		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	8			6		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	8	4		6		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	8			6		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	8			4		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	8		4	4		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	8			4		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	8		4	4		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	8			4		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	4	6		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	8			4		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	8		4	4		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	8			4		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	8		4	4		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	8			4		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	8		4	4		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	8			4		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	2	4		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	8	4	2	6		

20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	8	4	2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

Б) Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 **зачетных** единицы, 144 **академических часов.**

заочная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	10	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	10			8		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	10			8		
4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	10		2	8		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	10			6		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	10			6		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	10			6		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	10			6		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	10			6		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	10		2	8		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	10			6		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	10			6		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	10			6		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	10			6		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	10			6		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	10			6		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	10			6		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические ме-	10		2	6		

	годы восстановления спортсменов						
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	10		2	10		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	10			10		
<b>Итого часов:</b>			2	8	134		<b>Дифференцированный 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, выносимые на зачет*

1. К каким патологическим состояниям может привести недостаточное восстановление после интенсивных нагрузок?
2. Какие существуют методы восстановления в спорте?
3. В чем отличие долгосрочных и краткосрочных методов восстановления спортсменов?
4. Какие принципы построения нагрузок следует учитывать тренеру (спортсмену) при разработке оптимальной программы тренировки?
5. Что такое кросс-тренинг и какова его роль в восстановлении спортсмена?
6. Какие психологические методы используются в программе восстановления спортсменов?
7. Какие принципы положены в основу аутогенной тренировки?
8. В чем особенности психорегулирующей тренировки?
9. Каковы функции фазы быстрого сна у человека?
10. В чем заключаются причины инсомнии у спортсменов?
11. Какие существуют показания к применению медицинских средств, ускоряющих восстановительные процессы в организме спортсмена?

12. Какие физические факторы используются в программе восстановительных мероприятий спортсменов?
13. Что такое пелоидотерапия? На чем основан механизм действия пелоидов?
14. Какое действие на организм оказывают озокеритовые аппликации?
15. Какие реакции организма лежат в основе восстановительного применения аппликаций парафина?
16. С какой целью используется аэроионотерапия в практике спорта?
17. Какие природные зоны могут быть использованы в качестве естественной аэроионотерапии?
18. Какие свойства эфирных масел, применяемых для ароматерапии и аэрофитотерапии, способствуют процессам восстановления?
19. Какие адаптационные изменения происходят в организме спортсмена в условиях гипоксии?
20. Как меняется уровень гемоглобина в условиях гипоксии?
21. Каковы сроки долговременного эффекта гипоксических тренировок у спортсменов?
22. В чем заключается гипоксическо-гипероксическое прекондиционирование?
23. Какие основные физиотерапевтические средства и методы восстановления спортсменов?
24. Какие физиотерапевтические методы применяются для постнагрузочного восстановления спортсменов?
25. В каких случаях используется метод лекарственного электрофореза?
26. Когда следует применять импульсные токи низкой частоты по методике электросна у спортсменов?
27. На чем основан метод амплипульстерапии? В каких случаях он применяется в спортивной практике?
28. В каких случаях используются криогенные технологии в спорте?

29. В чем заключаются принципы гидротерапии в восстановлении спортсменов?
30. Каковы задачи спортивной фармакологии в восстановлении спортсменов?
31. Какие известны группы лекарственных средств, действие которых способствует ускорению процессов адаптации, восстановления и повышения работоспособности у спортсменов?
32. Какие показания к использованию витаминов у спортсменов?
33. Для чего необходимо включение микроэлементов в ходе восстановления у спортсменов?
34. С какой целью в практике спорта применяются препараты пластического и энергетического действия?
35. Какова роль адаптогенов растительного и животного происхождения в процессах восстановления?
36. Какие антиоксиданты и антигипоксанты можно использовать для восстановления спортсменов?
37. С чем связано включение иммуномодуляторов в комплекс восстановительных мероприятий?
38. С какой целью применяются гепатопротекторы и энтеросорбенты в восстановительном периоде?
39. Какое значение имеет спортивное питание в практике восстановления спортсменов?
40. Какие суточные потребности в белке у взрослых спортсменов?
41. Каковы принципы построения питьевого режима в восстановлении спортсменов?
42. В чем заключаются особенности потребления натрия спортсменами?
43. Какова роль спортивного питания в восстановлении спортсменов?

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

### а) Основная литература:

1. Восстановление в спорте: уч.-метод. пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.
2. 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., сх.
3. 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.

### б) Дополнительная литература:

1. *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.
2. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, 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. *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.
4. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к

тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

5. *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. – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с.

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. Смоленского А.В., Беличенко О.И.]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с.: ил.

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

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивная медицина» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4-5 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивная медицина

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма), 10 семестр (заочная форма)

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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Медицинские методы восстановления спортсменов»	33 неделя	5
2	Тест по теме/модулю «Теплолечебные процедуры»	25 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Аэрокриотерапия»	30 неделя	5
4	Написание реферата по теме «Методы моделирования высокогорной гипоксии»	26 неделя	15
5	Презентация по теме «Аэроионотерапия»	27 недели	10
6	Презентация по теме «Восстановительное действие гидропроцедур»	28 недели	10
7	Презентация по теме «Адаптогены»	31 недели	10
8	Презентация по теме «Спортивное питание и восстановление после нагрузок»	32 недели	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Дифференцированный зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) «Медицинские методы восстановления спортсменов»	5
2	Тест по теме/модулю «Теплолечебные процедуры»	5
3	Выступление на семинаре «Аэрокриотерапия»	5
4	Написание реферата по теме «Методы моделирования высокогорной гипоксии»	15
5	Презентация по теме «Аэроионотерапия»	10
6	Презентация по теме «Восстановительное действие гидропроцедур»	10
7	Презентация по теме «Адаптогены»	10
8	Презентация по теме «Спортивное питание и восстановление после нагрузок»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивная медицина**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.8.5 «Восстановление в спорте»**

Направление подготовки/специальность:  
**49.03.01 «Физическая культура»**

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы.**

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины: 8** (очная форма), **10** (заочная форма).

**2. Цель освоения дисциплины «Спортивная медицина»:** ознакомление студентов с комплексом современных методов восстановительных мероприятий, проводимых после тренировочных занятий, на восстановительном этапе подготовки спортсменов, после перенесенных заболеваний и травм, что необходимо для их будущей профессиональной деятельности.

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

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ОПК-1** – способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер её влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-6** – способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

**4. Краткое содержание дисциплины:**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	8	4		2		
2	Раздел 2. Педагогические методы восстановления спортсменов	8			6		
3	Раздел 3. Психологические методы восстановления спортсменов	8	4		6		

4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	8			6		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	8		4	4		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	8		4	4		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	8		4	4		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	8		4	4		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	8		4	4		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	4	6		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	8		4	4		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	8		4	4		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	8		4	4		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	8		4	4		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	8		4	4		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	8		4	4		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	8		4	4		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	8	2	2	4		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	8	4	2	6		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	8	4	2	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</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 промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Введение в курс «Восстановление в спорте»: значение и задачи восстановительных мероприятий	10	2		4		
2	<b>Раздел 2.</b> Педагогические методы восстановления спортсменов	10			8		
3	<b>Раздел 3.</b> Психологические методы восстановления спортсменов	10			8		

4	<b>Раздел 4.</b> Медицинские методы восстановления спортсменов. Физические методы восстановления	10		2	8		
5	<i>Тема 1.</i> Теплолечебные процедуры	10			6		
6	<i>Тема 2.</i> Аэроионотерапия	10			6		
7	<i>Тема 3.</i> Ароматерапия	10			6		
8	<i>Тема 4.</i> Аэрофитотерапия	10			6		
9	<i>Тема 5.</i> Методы моделирования высокогорной гипоксии	10			6		
10	<b>Раздел 5.</b> Физиотерапевтические методы восстановления спортсменов	10		2	8		
11	<i>Тема 1.</i> Лекарственный электрофорез	10			6		
12	<i>Тема 2.</i> Импульсные токи низкой частоты по методике электросна	10			6		
13	<i>Тема 3.</i> Амплипульстерапия	10			6		
14	<i>Тема 4.</i> УВЧ-терапия	10			6		
15	<i>Тема 5.</i> Переменное низкочастотное магнитное поле (ПеМП)	10			6		
16	<i>Тема 6.</i> Ультразвуковая терапия	10			6		
17	<i>Тема 7.</i> Аэрокриотерапия	10			6		
18	<b>Раздел 6.</b> Гидротерапевтические методы восстановления спортсменов	10		2	6		
19	<b>Раздел 7.</b> Фармакологические средства, применяемые для восстановления спортсменов	10		2	10		
20	<b>Раздел 8.</b> Спортивное питание и восстановление после нагрузок	10			10		
<b>Итого часов:</b>				2	8	134	<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Гуманитарный институт**  
**Кафедра психологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **«Б1.В.ДВ.8.6 Психология деятельности тренера»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*  
Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от «24» апреля 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Шумова Наталия Сергеевна, к.псх.н., доцент кафедры психологии  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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



## 1. Цель освоения дисциплины «Психология деятельности тренера»

Цель освоения дисциплины «Психология деятельности тренера» - рассмотрение психологических компонентов деятельности тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих более полно реализовать возможности человека в сфере спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология деятельности тренера» относится к дисциплинам по выбору вариативной части рабочей учебной программы (Б1.В.ДВ.8) для набора 2017 года.

Программа курса разработана на основе комплексной модели содержания психологических дисциплин Попова А.Л., где материал последовательно (от общего к частному) подводит к раскрытию психических явлений деятельности тренера, хорошо известных студентам физкультурных вузов по их тренировочной и соревновательной практике.

Изучение курса «Психология деятельности тренера» следует за изучением дисциплин «Психология» и «Психология физической культуры и спорта».

Прохождение данной дисциплины является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3, при прохождении государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-1	<b>Знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	2(8 сем)		

	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	3(8 сем)		
ОПК-12	<b>Знать:</b> - историю ФКиС, ТФК и теорию спорта; - накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности; - методики оценки личностных характеристик обучающихся; - методики воспитания патриотизма; профилактики девиантного поведения; формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности обучающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	2(8 сем)		
	<b>Владеть:</b> навыками воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.	3(8 сем)		
ПК-28	<b>Знать:</b> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	2(8 сем)		
	<b>Владеть:</b> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.	3(8 сем)		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Психология деятельности тренера»

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

**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)			Контр оль
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	
<b>Раздел 1. Введение</b>					
Тема 1. Проблема психологической характеристики деятельности тренера	8	2	4	6	
Тема 2. ПТД как отрасль педагогической психологии	8	2	4	6	
Тема 3. Потребности и мотивы в спорте	8	2	4	6	
<b>Раздел 2. Психологическая характеристика деятельности и личности в спорте</b>	8				
Тема 4. Психология спортивного соревнования	8	2	4	6	
Тема 5. Личность и коллектив в спорте	8	2	4	6	
<b>Раздел 3. Психологическая подготовка спортсменов и команд</b>	8				
Тема 6. Психологическая подготовка в спорте	8	2	2	6	
Тема 7. Психологические основы технической подготовки	8	2	2	6	
Тема 8. Психологические основы тактической подготовки	8	2	2	6	
Тема 9. Психологические основы физической подготовки	8	2	2	6	
<b>Раздел 4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>	8				
Тема 10. Психогигиена в спорте	8	2	2	6	
Тема 11. Психическая надежность и отбор в спорте	8		2	10	
<b>Раздел 5. Специфика тренерской деятельности</b>	8				
Тема 12. Психологическая характеристика вида спорта	8		2	10	
Тема 13. Основные черты и функции тренерской деятельности	8			10	
<b>8 семестр Всего 144</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>Диф. 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 «Психология деятельности тренера».

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 8 семестре**

1. Спортивное соревнование как процесс.
2. Особенности протекания психических процессов и функций в спорте.
3. Психологические особенности соревновательной деятельности в спорте.
4. Психологические особенности избранного вида спорта.
5. Тактическая подготовка как фактор психологической подготовки.
6. Психологические особенности личности тренера.
7. Эмоциональные факторы соревновательной деятельности.
8. Основные факторы психической надежности в спорте.
9. Групповое взаимодействие в спортивной команде.
10. Социальная фасилитация (эффект присутствия и совместного действия) в спорте.
11. Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
12. Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
13. Психологические условия, задачи и способы развития двигательных качеств.
14. Регуляция психических состояний тренера.
15. Этапы и принципы психологического отбора в спорте.
16. Восстановление психической работоспособности тренера.
17. Психологический климат как фактор психогигиены в спорте.
18. Психологические основы обучения и тренировки тактики в спорте.
19. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.
20. Средства психологической подготовки в спорте.
21. Специализированные восприятия двигательных качеств в спорте и их осознание.
22. Предстартовые и постсоревновательные психические состояния спортсмена.
23. Эмоциональное возбуждение и тревожность в спорте.
24. Основные направления психологической подготовки в спорте.
25. Психологическая структура двигательных навыков в спорте.
26. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
27. Тактическая подготовка и развитие психики.
28. Мотивы личности тренера.
29. Формирование и совершенствование спортивных навыков.
30. Лидерство в спорте.

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

### а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. - М.: Academia, 2016. - 319 с.: ил. [253292](#)

### б) Дополнительная литература:

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)
3. Психодиагностика в физической культуре и спорте : методика и алгоритмы их использования : учеб. пособие / Шумова Н.С. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2017. - 231 с.: ил. [256847](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
<http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>;  
<http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

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

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

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

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)

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

Освоение дисциплины «Психология деятельности тренера» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, 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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Психология деятельности тренера» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профиля «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины «Психология деятельности тренера» 8 семестр очной формы обучения;

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я*	Макс. кол-во баллов**
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема психологической характеристики деятельности тренера. Потребности и мотивы в спорте.</li> <li>2. Личность и коллектив в спорте. Понятие, задачи и типы лидерства.</li> <li>3. Критерии управления в спорте: уровень притязаний, потребность достижений, групповая сплоченность, потребность в общении, устойчивость состава групп и их численность, внутригрупповое и межгрупповое соревнование, физическое взаимодействие.</li> <li>4. Социальная фасилитация в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>5. Психологическая подготовка в спорте</li> <li>6. Психологические основы технической подготовки</li> <li>7. Психологические основы тактической подготовки</li> <li>8. Психологические основы физической подготовки</li> <li>9. Психогигиена в спорте</li> <li>10. Психическая надежность и отбор в спорте</li> <li>11. Психологическая характеристика вида спорта</li> <li>12. Основные черты и функции тренерской деятельности.</li> </ol>	19.02-31.05	15 баллов за рефераты
2	<p>Выполнение практических заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики деятельности тренера.</li> <li>2. Охарактеризовать психологию деятельности тренера как отрасль педагогической психологии.</li> <li>3. Дать определение и раскрыть основное содержание понятий «потребности» и «мотивы» в спорте.</li> <li>4. Прodelать информационно-поисковую работу по подбору современных источников на тему «Психология спортивного соревнования».</li> <li>5. Знакомство с основными приемами диагностики психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп, эмоциональных факторов соревновательной деятельности.</li> <li>6. Овладение навыками выбора психодиагностических методов и методик в соответствии с целями диагностики (диагностика предстартовых и постсоревновательных психических состояний).</li> </ol>	19.02-31.05	40 баллов за выполнение заданий

	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, использующегося для психологических исследований личности и коллектива в спорте.</li> <li>8. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности.</li> <li>9. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>10. Владение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте.</li> <li>11. Дать определение и раскрыть основное содержание понятию «Психологическая подготовка в спорте».</li> <li>12. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ технической подготовки.</li> <li>13. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ тактической подготовки.</li> <li>14. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ физической подготовки.</li> <li>15. Изучить методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психогигиены в спорте.</li> <li>16. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте.</li> <li>17. Сделать психологическую характеристику вида спорта.</li> <li>18. Описать основные черты и перечислить функции тренерской деятельности.</li> </ol>		
3	<p><i>Реферат по теме:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия).</li> <li>2. Феномены психики в спорте.</li> <li>3. Этапы формирования навыков в спорте</li> <li>4. Психическая адаптация к тренировочному процессу.</li> <li>5. Психические состояния в спорте.</li> <li>6. Педагогическое общение и внушение.</li> <li>7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте.</li> <li>8. Мотивы личности в спорте</li> <li>9. Волевые черты характера в спорте</li> <li>10. Врожденное и приобретенное в способностях.</li> <li>11. Преодоление конфликтных ситуаций в группах.</li> <li>12. Психологическая совместимость в спорте, ее основания.</li> <li>13. Методы психорегуляции в спорте.</li> <li>14. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.</li> <li>15. Средства психологической подготовки в спорте.</li> <li>16. Мышление и тактическая подготовка спортсмена.</li> <li>17. Психологическая характеристика целей и условий соревнования.</li> <li>18. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.</li> </ol>	19.02-31.05	15
4	<i>Посещение занятий</i>		10
5	<i>Дифференцированный зачёт по дисциплине</i>		20
6	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*\*в соответствии с календарным учебным графиком*

*\*\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»*

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проблема психологической характеристики деятельности тренера. Потребности и мотивы в спорте.</li> <li>2. Личность и коллектив в спорте. Понятие, задачи и типы лидерства.</li> <li>3. Критерии управления в спорте: уровень притязаний, потребность достижений, групповая сплоченность, потребность в общении, устойчивость состава групп и их численность, внутригрупповое и межгрупповое соревнование, физическое взаимодействие.</li> <li>4. Социальная фасилитация в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>5. Психологическая подготовка в спорте</li> <li>6. Психологические основы технической подготовки</li> <li>7. Психологические основы тактической подготовки</li> <li>8. Психологические основы физической подготовки</li> <li>9. Психогигиена в спорте</li> <li>10. Психическая надежность и отбор в спорте</li> <li>11. Психологическая характеристика вида спорта</li> <li>12. Основные черты и функции тренерской деятельности.</li> </ol>	19.02-31.05	15 баллов за рефераты
2	<p>Выполнение практических заданий</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики деятельности тренера.</li> <li>2. Охарактеризовать психологию деятельности тренера как отрасль педагогической психологии.</li> <li>3. Дать определение и раскрыть основное содержание понятий «потребности» и «мотивы» в спорте.</li> <li>4. Прodelать информационно-поисковую работу по подбору современных источников на тему «Психология спортивного соревнования».</li> <li>5. Знакомство с основными приемами диагностики психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп, эмоциональных факторов соревновательной деятельности.</li> <li>6. Владение навыками выбора психодиагностических методов и методик в соответствии с целями диагностики (диагностика предстартовых и постсоревновательных психических состояний).</li> <li>7. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, используемого для психологических исследований личности и коллектива в спорте.</li> <li>8. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности.</li> <li>9. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>10. Владение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте.</li> <li>11. Дать определение и раскрыть основное содержание понятию «Психологическая подготовка в спорте».</li> <li>12. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ</li> </ol>	19.02-31.05	40 баллов за выполнение заданий



	<p>технической подготовки.</p> <p>13. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ тактической подготовки.</p> <p>14. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ физической подготовки.</p> <p>15. Изучить методологические принципы, основные направления, проблемы и феноменологию психогигиены в спорте.</p> <p>16. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте.</p> <p>17. Сделать психологическую характеристику вида спорта.</p> <p>18. Описать основные черты и перечислить функции тренерской деятельности.</p>		
3	<p><i>Реферат по теме:</i></p> <p>1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия).</p> <p>2. Феномены психики в спорте.</p> <p>3. Этапы формирования навыков в спорте</p> <p>4. Психическая адаптация к тренировочному процессу.</p> <p>5. Психические состояния в спорте.</p> <p>6. Педагогическое общение и внушение.</p> <p>7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте.</p> <p>8. Мотивы личности в спорте</p> <p>9. Волевые черты характера в спорте</p> <p>10. Врожденное и приобретенное в способностях.</p> <p>11. Преодоление конфликтных ситуаций в группах.</p> <p>12. Психологическая совместимость в спорте, ее основания.</p> <p>13. Методы психорегуляции в спорте.</p> <p>14. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.</p> <p>15. Средства психологической подготовки в спорте.</p> <p>16. Мышление и тактическая подготовка спортсмена.</p> <p>17. Психологическая характеристика целей и условий соревнования.</p> <p>18. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности.</p>	19.02-31.05	15
4	<b>Дифференцированный зачёт по дисциплине</b>		20
5	<b>ИТОГО</b>		90

### 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, завершающихся дифференцированным зачетом

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

#### Шкала успеваемости 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)»



**Гуманитарный институт**

**Кафедра Психологии**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.8 Психология деятельности тренера»**

Направление подготовки:  
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль подготовки: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018г

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 8 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Психология деятельности тренера» -** рассмотрение психологических компонентов деятельности тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих более полно реализовать возможности человека в сфере спорта.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология деятельности тренера»:**

*ОПК-1 - способность решать стандартные задачи профессиональной деятельности на основе информационной и библиографической культуры с применением информационно-коммуникационных технологий и с учетом основных требований информационной безопасности;*

*ОПК-12 - способность использовать накопленные в области физической культуры и спорта духовные ценности, полученные знания об особенностях личности занимающихся для воспитания патриотизма, профилактики девиантного поведения, формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой.*

*ПК-28- Способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта*

**5.Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)			Контр оль
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятель ная работа	
<b>Раздел 1. Введение</b>					
Тема 1. Проблема психологической характеристики деятельности тренера	8	2	4	6	
Тема 2. ПТД как отрасль педагогической психологии	8	2	4	6	
Тема 3. Потребности и мотивы в спорте	8	2	4	6	
<b>Раздел 2. Психологическая характеристика деятельности и личности в спорте</b>	8				
Тема 4. Психология спортивного соревнования	8	2	4	6	
Тема 5. Личность и коллектив в спорте	8	2	4	6	
<b>Раздел 3. Психологическая подготовка спортсменов и команд</b>	8				
Тема 6. Психологическая подготовка в спорте	8	2	2	6	
Тема 7. Психологические основы технической подготовки	8	2	2	6	
Тема 8. Психологические основы тактической подготовки	8	2	2	6	
Тема 9. Психологические основы физической подготовки	8	2	2	6	
<b>Раздел 4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности</b>	8				

Тема 10. Психогигиена в спорте	8	2	2	6	
Тема 11. Психическая надежность и отбор в спорте	8		2	10	
<b>Раздел 5. Специфика тренерской деятельности</b>	8				
Тема 12. Психологическая характеристика вида спорта	8		2	10	
Тема 13. Основные черты и функции тренерской деятельности	8			10	
<b>8 семестр Всего 144</b>		<b>20</b>	<b>34</b>	<b>90</b>	<b>Диф. зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра Физиологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.9.1 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат  
Форма обучения: очная

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Составитель:

Алексеев Владимир Михайлович, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии

Рецензент:

---

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

**1.Цель освоения дисциплины "Физиологические методы тестирования физической работоспособности"** - ознакомить студентов бакалавриата с современными научными представлениями о физиологических механизмах проявления и развития физической работоспособности, научить их корректным процедурам измерения и оценки различных проявлений работоспособности (общей и специальной) с использованием современных приборов и тренажеров, а также способам интерпретации получаемых результатов в целях научного исследования и решения задач спортивной и оздоровительной тренировки.

## 2.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.9.1 «Физиологические методы тестирования физической работоспособности» относится к дисциплинам по выбору вариативной части программы для набора 2017 года.

Представляет собой медико-биологическую дисциплину, формирующую естественно-научное мировоззрение и основы медико-биологического мышления магистрантов, и призван способствовать повышению их профессиональной компетентности в качестве тренеров по видам спорта и научно-педагогических работников. Изучение данного курса тесно связано с такими ранее изученными дисциплинами как «Физиология», «Спортивная физиология», «Спортивная медицина», «Биохимия», «Анатомия», «Биологическая антропология», «Психология», «Биомеханика», «Педагогика», «Теория и методика спортивной тренировки», исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к педагогической и научной деятельности на современном уровне в сфере физической культуры и спорта.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-1	<b>Знать:</b> - совокупность последовательных морфологических, физиологических и биохимических преобразований, претерпеваемых организмом в процессе индивидуального развития человека; - анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности; - характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		
	<b>Уметь:</b> анализировать характер влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		



	<b>Владеть:</b> навыками определения характера влияния физкультурно-спортивной деятельности на организм человека с учетом пола и возраста.	8		
<b>ОПК-5</b>	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	8		
	<b>Уметь:</b> осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.	8		
	<b>Владеть:</b> навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев.	8		
	<b>Знать:</b> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии.	8		
<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	8		
	<b>Уметь:</b> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	8		
	<b>Владеть:</b> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.	8		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, 108 часов.

**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обучающуюся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич. часах)				Форма промежуточной атт-ии (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	8	2		2		
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	8	2	4			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	8			6		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	8	2	4			
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	8	2	4			
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	8			6		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	8	2				
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	8		4			
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе спортивной тренировки	8	2				
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	8	2				
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	8			6		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	8	2		2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	8	2		6		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	8	2	4			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	8			6		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	8			6		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	8	2	2			
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	8	2	4			
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	8			6		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	8			6		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	8		4	2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>	24	30	54		Диф.зачет

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «**Физиологические методы тестирования физической работоспособности**»

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине Физиологические методы тестирования физической работоспособности " для студентов бакалавриата.**

1. Спортивная работоспособность. Понятие, способы измерения в избранном виде спорта.
2. Приведите конкретные примеры клеточной адаптации к физической нагрузке, которая обеспечивает повышение спортивной работоспособности
3. Что такое метаболические факторы работоспособности и как они могут изменяться под влиянием спортивной тренировки?
4. Опишите гуморальные механизмы повышения работоспособности в процессе спортивной тренировки
5. Какие нервные механизмы обеспечивают повышение работоспособности в процессе спортивной тренировки?
6. Приведите примеры влияния психологических факторов на работоспособность спортсмена
7. Как и почему меняется работоспособность в условиях среднегорья?
8. Объясните с физиологической точки зрения, почему необходим период адаптации после перелета из западного в восточное полушария и наоборот?
9. Дайте характеристику этапов спортивной подготовки с точки зрения динамики работоспособности спортсмена в избранном виде спорта
10. Как изменяется общая работоспособность в период от 5-7 до 17-20 лет? Каковы морфологические и физиологические причины этих изменений?
11. Охарактеризуйте возрастные периоды, наиболее важные для развития отдельных видов работоспособности (аэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробная алактацидная)
12. Объясните, почему повышение физической работоспособности положительно влияет на состояние здоровья
13. Дайте классификацию неспецифических методов оценки работоспособности
14. Опишите важнейшие методические приемы измерения специальной работоспособности в избранном виде спорта
15. Дайте характеристику педагогических методов повышения работоспособности применительно к избранному виду спорта
16. Охарактеризуйте психологические методы повышения работоспособности в подготовительном и соревновательном периодах спортивной подготовки
17. Перечислите известные Вам физиотерапевтические методы повышения работоспособности и охарактеризуйте физиологические механизмы их действия
18. Допустимые и недопустимые фармакологические средства повышения работоспособности. В чем опасность применения допинга для жизни и здоровья спортсмена?
19. Приведите пример использования экологических методов повышения работоспособности в предсоревновательном периоде
20. Охарактеризуйте основные типы морфо-функциональной конституции мужчин с точки зрения особенностей их работоспособности
21. Охарактеризуйте основные типы морфо-функциональной конституции женщин с точки зрения особенностей их работоспособности
22. Каким образом питание воздействует на проявления работоспособности?
23. Опишите динамику работоспособности женщин-спортсменок в течение овариально-менструального цикла
24. Охарактеризуйте особенности развития спортивной работоспособности у женщин и дайте физиологическое объяснение различиям с мужчинами
25. Охарактеризуйте методы оценки работоспособности, применяемые в условиях фитнес-центра.

## Примерная тематика рефератов

1. Физиологические механизмы развития спортивной работоспособности
2. Закономерности возрастных изменений работоспособности
3. Роль нервной системы в развитии и поддержании спортивной работоспособности
4. Роль гормональной системы в развитии и поддержании спортивной работоспособности
5. Тип конституции и спортивная работоспособность
6. Физическая работоспособность и здоровье
7. Методы измерения и оценки работоспособности в избранном виде спорта
8. Методы контроля работоспособности при занятиях оздоровительными формами физической культуры
9. Методы развития специальной работоспособности в избранном виде спорта
10. Методы стимуляции работоспособности на отдельных этапах подготовки спортсменов

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

### а) основная литература:

1. **Волков Н.И.** и др. Биохимия мышечной деятельности // - Киев: Олимп. лит., 2000. - 504 с.
2. **Физиология человека.** В 3-х т. / Под ред. Р. Шмидта, Г. Тевса. - 4-е изд., доп. и перераб. - М.: Мир, 2009. - ил.
3. **Литвак А.Л.** Краткий словарь-справочник медико-биологических терминов по проблеме спортивной работоспособности / А.Л. Литвак, В.Д. Сонькин ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. физиологии. - М., 2012
4. **Иссурин В.Б.** Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Советский спорт, 2010. – 284с.
5. **Сонькин В.Д., Тамбовцева Р.В.** Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. – М.: Книжный дом ЛИБРОКОМ, 2011. – 368 с.

### б) дополнительная литература:

1. **Физиология мышечной деятельности:** Учебник для ин-тов физической культуры / Под общ. ред. Я.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 347 с.
2. **Спортивная физиология:** Учебник для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР / общ. ред. Коц Я.М. - М.: ФиС, 1986. - 240 с.
3. **Уилмор Д., Костилл Д.** Физиология спорта: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 2001. - 503 с.
4. **Зайцева В.В., Сонькин В.Д.** Такие разные дети. Шаги физического развития. – Екатеринбург: У-фактория, 2006. – 288с.
5. **Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А.** Биомеханические основы выносливости.- М.,1982.- 207 с.
6. Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А. Тестирование в спортивной медицине.- М.:Физкультура и спорт, 1988.- 207 с.
7. Медведев В.И. Адаптация человека. – СПб.: Институт мозга человека РАН. – 2003. – 584 с.
8. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: НАУКА, 1981. – 280с.
9. Фарфель В.С. Физиологические основы классификации физических упражнений //

- Физиология мышечной деятельности труда и спорта.- Л.: НАУКА,1969. С. 425-439.
10. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса: пер. с англ. /. - Киев: Олимп. лит., 1998. - 432 с.
  11. Физиология трудовой деятельности: Основы современной физиологии – СПб.:НАУКА, 1993. – 528 с.
  12. Физиология человека : учеб. для вузов физ. культуры и фак. физ. воспитания пед. вузов / РГАФК; ред. Тхоревский В.И. - М.: ФОН, 2001. - 491 с.: ил.
  13. Astrand P-O. et.al. Textbook of work physiology. Physiological Bases of Exercise.– 4th edition. Human Kinetics. Champaign, IL, 2003

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Рекомендуемые ресурсы Интернет для изучения курса:

<http://www.vesti-nauka.ru> – сайт новостей в науке.

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.edu.ru> – Российское образование – Федеральный портал

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> - сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<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):*

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

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

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)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Освоение дисциплины **«Физиологические методы тестирования физической работоспособности»** предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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 занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*По дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности» для обучающихся Института спорта и физического воспитания 4 курса, направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» 8 семестра очной формы обучения.*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиология.

Сроки изучения дисциплины «Физиологические механизмы спортивной работоспособности»: 8 семестр для очной формы обучения

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Коллоквиум «Факторы и механизмы, определяющие работоспособность»	17 неделя	10
2	Устное сообщение на семинаре «Динамические изменения работоспособности»	18 неделя	15
3	Доклады на семинаре «Методы оценки работоспособности»	20 неделя	10
4	Доклады на семинаре «Долговременная адаптация к нагрузкам на выносливость»	21 неделя	10
5	Коллоквиум по Разделу V. Способы повышения работоспособности	24 неделя	10
6	Коллоквиум по Разделу VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	26 неделя	15
7	Написание реферата (фрагмент магистерской диссертации)	28 неделя	20
8	Посещение занятий	в течение семестра	10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	Рукописный реферат на тему «Адаптация и дезадаптация в спорте»	в течение семестра	10
2	Рукописный реферат на тему «Теория физиологической адаптации»	в течение семестра	15
3	Рукописный реферат на тему «Долговременная адаптация к регулярной мышечной деятельности»	в течение семестра	10
4	Рукописный реферат на тему «Долговременная адаптация к нагрузкам на выносливость»	в течение семестра	10
5	Рукописный реферат на тему «Экологические аспекты адаптации к мышечной деятельности»	в течение семестра	10

6	Рукописный реферат на тему «Возрастные, половые и индивидуальные особенности адаптации к мышечной деятельности»	в течение семестра	15
7	Конспект лекций по пропущенной теме	в течение семестра	10
8	Написание реферата (фрагмент магистерской диссертации)		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

### 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.

– 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, завершающимся дифференцированным зачетом

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

#### Шкала успеваемости 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

В процессе изучения курса предусмотрена подготовка кратких научных сообщений по актуальным проблемам физиологии адаптации к мышечной деятельности, которые заслушиваются и обсуждаются на занятиях и являются одной из форм контроля самостоятельной работы студентов.

Итоговая форма контроля - дифференцированный зачет

Итоговая оценка успеваемости выставляется в зависимости от набранных баллов в течение всего периода изучения дисциплины.



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 Физиологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.9.1 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ  
ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ»**

Направление подготовки:  
49.03.01 "Физическая культура"

Профиль подготовки:  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 8 семестр на очной и 5 курс на заочной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»**

ознакомить магистрантов с современными научными представлениями о физиологических механизмах проявления и развития физической работоспособности, научить их корректным процедурам измерения и оценки различных проявлений работоспособности (общей и специальной) с использованием современных приборов и тренажеров, а также способам интерпретации получаемых результатов в целях научного исследования и решения задач спортивной и оздоровительной тренировки.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физиологические методы тестирования физической работоспособности»:**

**ОПК-1** - Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.

**ОПК-5** - Способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений.

**ПК-28**– Способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.

**5.Краткое содержание дисциплины**  
**Очная форма обучения – 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Семестр	Виды учебной работы, вкл. самостоятельную работу, обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич. часах)				Форма промежуточной атт-и (по семестрам)
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарско-о типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел I. Введение	8	2		2		
Тема 1.1. Понятийный аппарат при изучении спортивной работоспособности	8	2	4			
Раздел II. Факторы и механизмы, определяющие работоспособность	8			6		
Тема 2.1. Клеточные механизмы	8	2	4			
Тема 2.2. Тканевые механизмы и метаболические факторы	8	2	4			
Тема 2.3. Гуморальные и нервные механизмы	8			6		
Тема 2.4. Психологические и экологические факторы	8	2				
Раздел III. Динамические изменения работоспособности	8		4			
Тема 3.1. Динамика работоспособности в процессе	8	2				

спортивной тренировки						
Тема 3.2. Возрастная динамика работоспособности	8	2				
Тема 3.3. Работоспособность и здоровье.	8			6		
Раздел IV. Методы оценки работоспособности	8	2		2		
Тема 4.1. Неспецифические методы: инструментальные; эргометрические; педагогические	8	2		6		
Тема 4.2. Специфические методы (в зависимости от вида спорта)	8	2	4			
Раздел V. Способы повышения работоспособности	8			6		
Тема 5.1. Педагогические и психологические методы	8			6		
Тема 5.2. Фармакологические, физиотерапевтические, экологические методы	8	2	2			
Раздел VI. Специфические факторы, влияющие на работоспособность	8	2	4			
Тема 6.1. Конституция и работоспособность	8			6		
Тема 6.2. Питание и работоспособность	8			6		
Тема 6.3. Половые особенности проявления и повышения работоспособности	8		4	2		
<b>Итоговая форма контроля</b>						
<b>Итого:</b>	<b>108 часов</b>		24	30	54	Диф.з ачет

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра Анатомии и биологической антропологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.В.ДВ.9.2. Спортивная морфология»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
анатомии и биологической антропологии  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_ г.

Составитель:

Панасюк Татьяна Владимировна – доктор биологических наук, профессор  
кафедры анатомии и биологической антропологии

Рецензент:

**1. Цель освоения дисциплины.** Цель освоения дисциплины «Спортивная морфология» являются:

I. Углубить знания морфологического строения организма под влиянием изменяющихся внутренних и внешних факторов, которые имеют огромное значение в физическом воспитании, оздоровительной физической культуре и спортивной тренировке;

II. Изучить строение морфологических структур тканей и органов тела спортсменов различных специализации на этапах спортивного онтогенеза.

III. Дать представления об основных общебиологических процессах и реакциях организма в ответ на систематические занятия спортом и физической культурой;

IV. Научить правильно, оценивать, и использовать различные антропометрические методы при конституциологии лиц различного пола и возраста, занимающихся различными видами спорта и физической культурой, и на основе этих данных строить оценочные таблицы для выявления соматического типа в конкретной популяции.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).** «Спортивная морфология» Б1.В.ДВ.9.2. является дисциплиной по выбору студента учебного плана направления подготовки Физическая культура, и реализуется в 8 семестре. Базой изучения для спортивной морфологии являются такие науки, как биология, анатомия, физиология человека, антропология.

Знания этих дисциплин позволяют использовать тренировочные нагрузки таким образом, что бы они не приводили к патологическим изменениям жизненно важных систем организма.

Студенты должны уметь применять свои знания в осуществлении методической переработки антропологического материала, планирования спортивной тренировки, в проведении занятий, в организации учебно-методической деятельности, научно-исследовательской деятельности, связанной с изучением биологии человека на всех этапах его развития.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-2</b>	<b>Знать:</b> - основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов.	8		10
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры; - разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;	8		10
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.	?		10
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	8		10
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	8		10
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;	8		10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>	8		10
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	8		10
<i><b>ПК-11</b></i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	8		10
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	8		10
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>	8		10
<i><b>ПК-12</b></i>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;</li> </ul>	8		10



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний;</li> <li>- средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- методики спортивного массажа, восстановительных процедур.</li> </ul>			
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;</li> <li>- организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся;</li> <li>- использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- применять методики спортивного массажа.</li> </ul>	8		10
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;</li> <li>- способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;</li> <li>- навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом.</li> </ul>	8		10
<b>ПК-19</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;</li> <li>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;</li> <li>- базовые компоненты и факторы ЗОЖ.</li> </ul>	8		10
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;</li> <li>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;</li> <li>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.</li> </ul>	8		10
	<p><b>Владеть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различными методиками оздоровительной направленности;</li> <li>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно-рекреационной направленности.</li> </ul>	8		10

**4. Структура и содержание дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часов.

**Очная форма обучения 8 семестр**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	8	2	2	5		
2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	8	4	4	5		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	8	4	4	10		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	8	4	4	5		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	8	2	4	5		
6	Раздел 6. Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	8	2	4	5		
7	Раздел 7. Компоненты тела и их строение	8	2	4	5		
8	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	8	4	4	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения 10 семестр

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	10	2		10		

2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	10		2	10		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	10			20		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	10		2	10		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	10		2	10		
6	Раздел 6. Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	10			10		
7	Раздел 4. Компоненты тела и их строение	10			10		
8	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	10			20		
<b>Итого часов:</b>				<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	<b>Диф. 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.

### **Примерный перечень вопросов к диф. зачету**

1. Понятие «онтогенез». Периоды онтогенеза по А.В.Нагорному, В.В.Бунак.
2. Определение возрастной периодизации. Схема возрастной периодизации 1965 г.
3. Методы антропометрии и антропоскопии.
4. Методы гистологического и гистохимического анализа.
5. Гониометрия и динамометрия.
6. Гемеллологический (близнецовый) метод.
7. Генеалогический метод.
8. Степень и закономерности наследования морфологических признаков.

9. Сенситивные периоды.
10. Определение понятий «рост» и «развитие».
11. Факторы роста и развития.
12. Основные закономерности роста и развития.
13. Особенности преддошкольного и дошкольного периодов детства.
14. Особенности младшего и старшего школьного возраста.
15. Понятие «биологический возраст». Способы оценки биологической зрелости.
16. Определение зубной, половой и скелетной зрелости при оценке биологического возраста.
17. «Сосудистый возраст».
18. Определение биологического возраста в постдефинитивном периоде.
19. Понятие «акселерация». Варианты индивидуального развития.
20. Акселерация и спорт. Влияние акселерации на развитие детей.
21. Понятие конституции, ее характеристики.
22. Общая и частные конституции. Генетические и фенотипические маркеры.
23. Определение соматотипа. Классификации В.Г. Штефко и А.Д.Островского (1929) и В.В.Бунак.
24. Соматотипирование по Б.А.Никитюк и А.И.Козлову (1990).
25. Оценка конституциональных типов у детей. Соматотипирование по Хит-Картеру.
26. Влияние наследственности и внешней среды на формирование соматотипа.
27. Координация движений у детей преддошкольного возраста.
28. Оценка физического развития у детей преддошкольного возраста.
29. Оценка физического развития у детей первого детства.
30. Расчет показателей «школьной зрелости» и «формы».
31. Развитие движений у детей первого детства.
32. Оценка физического развития у детей второго детства.

33. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей второго детства.
34. Общая характеристика подросткового периода.
35. Особенности опорно-двигательного аппарата в подростковом периоде.
36. Общая характеристика юношеского периода.
37. Определение понятий «старение» и «витаукт». Основные механизмы старения.
38. Двигательная активность при старении.
39. Пренатальный период развития человека.
40. Общий очерк эмбрионального периода.
41. Органогенез и гистогенез.
42. Развитие нервной системы в эмбриональном периоде.
43. Развитие органов чувств в эмбриональном периоде.
44. Развитие дыхательной системы в эмбриональном периоде.
45. Развитие сердечно-сосудистой системы в эмбриональном периоде.
46. Развитие эндокринных желез в эмбриональном периоде.
47. Развитие кожи в эмбриональном периоде.
48. Развитие пищеварительной системы в эмбриональном периоде.
49. Развитие мочевыделительной системы в эмбриональном периоде.
50. Развитие репродуктивной системы в эмбриональном периоде.
51. Возрастные аспекты органов чувств.
52. Возрастные аспекты нервной системы
53. Возрастные аспекты дыхательной системы
54. Возрастные аспекты сердечно-сосудистой системы
55. Возрастные аспекты пищеварительной системы
56. Возрастные аспекты мочевыделительной системы
57. Возрастные аспекты эндокринной системы
58. Методика измерения роста (длины тела).
59. Методика измерения массы тела.

60. Методика измерения окружности головы.
61. Методика измерения окружности грудной клетки.
62. Методика измерения обхватных размеров.
63. Методика измерения широтных и продольных размеров.
64. Методика измерения подвижности суставов и мышечной силы.

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

**а) Основная литература:**

1.Анатомический подход в изучении тела человека : учеб. пособие по дисциплине "Анатомия человека" : рек. и утв. эмс ИТРРиФ РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высшего образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. анатомии и биолог. антропологии. - М.: [Изд-во РУДН], 2017. - 109 с.: ил.

2.Дорохов Р.Н. Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры направление 521900 спец. 022300 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 230 с.: ил.

3.Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека : [с основами динам. и спортив. морфологии] : учеб. для вузов физ. культуры : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / М.Ф. Иваницкий ; [под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского]. - Изд. 12-е. - М.: спорт, 2016. - 623 с.: рис

4.Спортивная морфология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 - Физ. культура и спец. 032101 - Физ. культура и спорт: Доп. Федерал. агенством по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 91 с.: ил.

**б)Дополнительная литература:**

- 1.Ткачук М.Г. , Степаник И.А. Анатомия. М., «Советский спорт», 2010.
- 2.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. М., «ФиС», 2007.

3. Никитюк Б.А. Анатомия и спортивная морфология : (Практикум) : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Б.А. Никитюк, А.А. Гладышева. - М.: ФиС, 1989. - 176 с.: ил.

4. Никитюк Б.А. Общая спортивная морфология : лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Никитюк Б.А. - М.: б. и., 1980. - 67 с.

5. Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии). М., «Медицина», 2003.

6. Ткачук М.Г. Спортивная морфология. Учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003.

7. Лысов П.К., Вихрук Т.И., Ткачук М.Г. Практикум по анатомии (с основами спортивной морфологии) в 2-х частях. М., 2005.

8. Морфология человека / Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. М., 1990

9. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. М., «ФиС», 1977.

10. Бунак В.В. Антропометрия. М., 1941.

11. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. Телосложение и спорт. М., «ФиС», 1976.

12. Вихрук Т.И. Изменения органов иммунной системы под влиянием физических нагрузок. Лекция. Спб, 1992. Пинчук В.М. Морфологические особенности миокарда спортсменов. Лекция. Л., 1985.

13. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. М., 1993. 7. Ткачук М.Г. Особенности строения и функции опорно-двигательного аппарата пловца. Уч. пособие, Спб, 1995.

14. Васильев С.В. Основы возрастной и конституциональной антропологии. М., 1996.

15. Доленко Ф.Л. Спорт и суставы. М.: ФиС., 2005.

16. Ткачук М.Г., Дюсенова А.А. Морфологические признаки полового диморфизма у женщин-спортсменок. Монография. СПб.: «Олимп», 2009.

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

1. <http://www.elibrary.ru>

2. [http://medikweb.ru/anatom\\_atlas/](http://medikweb.ru/anatom_atlas/)
3. <http://skeletos.zharko.ru/main/G1Anatomy>
4. <http://nashol.com/2017030593403/zanimatel'naya-anatomiya-strannosti-nashego-tela-chast-1-djuan-s.html>
5. <http://evolution.powernet.ru/>
6. <https://azbyka.ru/uchenye-o-teorii-evolyucii>
7. <http://www.antropos.msu.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, 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:*

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

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

д) 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, самостоятельной работы обучающихся,



индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

3. Набор антропометрических приборов: антропометр Мартина, калипер, медицинские весы, сантиметровая лента, толстотный циркуль малый и большой, штангенциркуль. Также необходим фенодоскоп, тонометр, спирометр, динамометр, секундомер.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивная морфология» для обучающихся института  
Спорта и физического воспитания 4 и 5 курса, направления подготовки  
«Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде  
спорта» Очной и заочной формы (м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии

Сроки изучения дисциплины: 8 семестр для очной формы обучения и 10 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: диф. зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	14
2	Выступление на семинаре «Физическое развитие и конституция человека»	24 неделя	6
3	Выступление на семинаре «Закономерность адаптации к физическим нагрузкам»	29 неделя	6
4	Выступление на семинаре «Морфологические основы двигательной активности»	34 неделя	6
5	Выступление на семинаре «Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок»	37 неделя	6
6	Написание реферата по выбранной теме	38 неделя	16
7	Презентация по выбранной теме	39 неделя	26
8	Диф. зачёт		20
	<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 «Физическое развитие и конституция человека»	10
3	Выступление на семинаре «Закономерность адаптации к физическим нагрузкам»	10
4	Выступление на семинаре «Морфологические основы двигательной	10

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	активности»	
5	Выступление на семинаре «Компоненты тела и их строение»	10
6	Написание реферата по выбранной теме	15
7	Презентация по выбранной теме	20
8	Наличие конспекта лекции и занятий	25

### 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

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 Анатомии и биологической антропологии**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.9.2. Спортивная морфология»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

профиль: **«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [8 семестр для очной формы обучения и 10 семестр для заочной формы обучения].

**3.Цель освоения дисциплины:**

I. Углубить знания морфологического строения организма под влиянием изменяющихся внутренних и внешних факторов, которые имеют огромное значение в физическом воспитании, оздоровительной физической культуре и спортивной тренировке;

II. Изучить строение морфологических структур тканей и органов тела спортсменов различных специализации на этапах спортивного онтогенеза.

III. Дать представления об основных общебиологических процессах и реакциях организма в ответ на систематические занятия спортом и физической культурой;

IV. Научить правильно, оценивать, и использовать различные антропометрические методы при конституциологии лиц различного пола и возраста, занимающихся различными видами спорта и физической культурой, и на основе этих данных строить оценочные таблицы для выявления соматического типа в конкретной популяции.

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

Способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

Способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по

определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);

Способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

Способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа (ПК-12);

Способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния (ПК-19).

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	8	2	2	5		
2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	8	4	4	5		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	8	4	4	10		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	8	4	4	5		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	8	2	4	5		
6	Раздел 6. Изменение костной	8	2	4	5		

	системы под влиянием занятий спортом и тренировок						
7	Раздел 7. Компоненты тела и их строение	8	2	4	5		
8	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	8	4	4	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. 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	Раздел 1. Введение в курс дисциплины	10	2		10		
2	Раздел 2. Физическое развитие и конституция человека	10		2	10		
3	Раздел 3. Закономерность адаптации к физическим нагрузкам	10			20		
4	Раздел 4. Морфологические основы двигательной активности	10		2	10		
5	Раздел 5. Изменение мышечной массы под влиянием занятий спортом и тренировок	10		2	10		
6	Раздел 6. Изменение костной системы под влиянием занятий спортом и тренировок	10			10		
7	Раздел 4. Компоненты тела и их строение	10			10		
8	Раздел 8. Конституция и реактивность организма	10			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф. зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.3 «Адаптивный спорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 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.

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

---

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

Составители:

Рубцова Наталия Олеговна – кандидат педагогических наук, профессор,  
заведующая кафедрой теории и методики адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рубцов Алексей Валерьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО  
(РГУФКСМиТ).

Рецензент:

## **Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины (модуля) *«Адаптивный спорт»* являются: формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте

Дисциплина (модуль) **«Адаптивный спорт»** реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины **«Адаптивный спорт»** включена в базовый цикл (Б.1) вариативной части (В) обязательных дисциплин (ОД) основной образовательной программы Б.1.В.ДВ.9.3. (очно/заочная форма) составлена в соответствии с требованиями третьего ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки *«Физическая культура»*», профилю *«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»*.

Содержание дисциплины обеспечивает ее сопряжение общенаучным и профессиональным циклам учебного плана подготовки бакалавра по ФГОС ВО 49.03.01 Физическая культура.

Междисциплинарные связи осуществляются в процессе освоения материала по предметам *«Психология и педагогика»*; *«Анатомия»*, *«Физиология»*, *«Теория и методика физической культуры»*, *«Биохимия»*, *«Биомеханика двигательной деятельности»*; *«Подвижные игры»*, *«Спортивная метрология»*.

В соответствие с этим, программа дисциплины *«Адаптивный спорт»* является интегрирующей, формирующей профессиональные компетентности бакалавра по физической культуре, преимущественная деятельность которого связана с физкультурно-оздоровительной, коррекционно-развивающей, тренировочно-соревновательной деятельностью.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	8		5
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	8		5
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	8		5
	<i>Владеть:</i> - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..	8		5
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта	8		5
	<i>Знать:</i> медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;	8		5
	<i>Знать:</i> причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний	8		5
	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5
	<i>Знать:</i> средства и методы восстановительных мероприятий с учетом возраста и пола обучающихся;	8		5
	<i>Знать:</i> методики спортивного массажа, восстановительных процедур.			5
	<i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;	8		5
	<i>Уметь:</i> организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5

	<i>Уметь:</i> организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> - применять методики спортивного массажа	8		5
	<i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5
	<i>Владеть:</i> - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;	8		5
	<i>Владеть:</i> способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;	8		5
	<i>Владеть:</i> навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом	8		5
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов	8		5
	<i>Знать:</i> содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта	8		5
	<i>Знать:</i> - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	8		5
	<i>Уметь:</i> разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;	8		5
	<i>Уметь:</i> пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	8		5
	<i>Уметь:</i> -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля	8		5
	<i>Уметь:</i> находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	8		5
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	8		5

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

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

#### Очная форма обучения

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

<b>1</b>	<b>Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>		
<b>2</b>	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>3</b>	Тема 1.2. Паралимпийское движение	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>4</b>	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>5</b>	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		
<b>6</b>	<b>Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>14</b>		
<b>7</b>	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
<b>8</b>	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
<b>9</b>	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>		
<b>10</b>	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>11</b>	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</b>

### Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	5	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	5	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	5		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	5		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	5		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	5			24		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	5			12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	5			12		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	5			36		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	5			16		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	5			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф. 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) «Адаптивный спорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

### **Темы рефератов, мультимедийных презентаций и контрольных работ**

1. «Адаптивный спорт в системе реабилитации лиц с нарушением интеллекта в России и за рубежом»
2. «Социальное значение спортивно-массовых мероприятий с участием инвалидов»
3. «Паралимпийское движение в России и за рубежом»
4. «Техника безопасности при занятиях адаптивным спортом»
5. «Специальное Олимпийское движение в России»
6. «Спортивный клуб инвалидов. Структура и содержание работы»
7. «Общность и различия программы «Special Olympics» и Паралимпийской программы»
8. «Медицинское обеспечение в адаптивном спорте»
9. «Спорт глухих. Дефлимпийские Игры»
10. «Спартианское движение»
11. «Виды спота для слепых и слабовидящих. Правила, судейство. Тактико-техническая подготовка спортсменов-инвалидов»
12. «Адаптивные танцы как средство арт-терапии и социальной адаптации инвалидов»
13. «Двигательные режимы в адаптивном спорте»

### **Примерный перечень вопросов к экзамену по курсу дисциплины «Адаптивный спорт»»**

1. Понятие адаптивного спорта.
2. Место адаптивного спорта в системе реабилитации.
3. Цели и задачи спортивного движения инвалидов.
4. Степень интенсивности нагрузки в занятиях адаптивным спортом.
5. Понятие тренировочного эффекта.
6. Двигательные режимы в адаптивном спорте.
7. Показания и противопоказания к занятиям спортом инвалидов.
8. Задачи и функции медицинской комиссии.
9. Оценка двигательных возможностей инвалида с ПОДА.
10. Оценка состояния мышечной системы по ММТ.
11. Организация и структура паралимпийского движения.

12. Паралимпийский комитет России. Структуры и функции.
13. Спортивный клуб инвалидов.
14. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с ПОДА.
15. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями зрения.
16. Виды спорта, культивируемые среди инвалидов с нарушениями слуха.
17. Правила отбора и комплектования команд.
18. Правила соревнований в паралимпийской программе.
19. Организация Паралимпийских игр. Церемония открытия.
20. Организация Паралимпийских игр. Церемония закрытия.
21. Программа «Инос».
22. Спортивная классификация для инвалидов.
23. Судейство в паралимпийской программе.
24. Программа «Special Olympics». Цели, задачи, философия и принципы.
25. Организация тренерской работы в спортивной сборной команде.
26. Принципы и методы отбора спортсменов. Возрастная классификация.
27. Программа «Юнифайд спорт».
28. Программа «Моторная активность».
29. Общность и различия программы «Special Olympics» и паралимпийской программы.
30. Нормативные основы адаптивного спорта.

### **Контрольные вопросы для самопроверки знаний**

1. Реабилитационное значение адаптивного спорта в комплексной реабилитации.
2. Организация работы физкультурно-спортивного клуба инвалидов.
3. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения слуха
4. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения зрения
5. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами, имеющими нарушения интеллекта
6. Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта с лицами с ПОДА
7. Подготовить проект положения о соревнованиях в избранном виде спорта по программе «Special Olympics»
8. Подготовить проект положения о соревнованиях в избранном виде спорта по Паралимпийской программе
9. Подготовить проект Устава физкультурно-спортивного клуба инвалидов.

#### **а) Основная литература:**

1. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб.



Пособие.- М.:

2. Советский спорт,2010.- 243 с.
3. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.
4. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.
5. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.
6. Официальные спортивные правила Специального Олимпийского движения: Учебно-методическое пособие/ Рубцова Н.О., Ильин В.А., Ольховая Т.И. – М., 2005. 296 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Рубцова Н.О. Адаптивно-спортивное движение как фактор социальной адаптации инвалидов различных категорий //Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. – С.44-46.
2. Жиленкова В.П. Основные цели и принципы адаптивного спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата //Материалы объединенной конференции «Адаптивная физическая культура в медицинской реабилитации и социализации инвалидов» и «Физическая культура и спорт среди инвалидов». - СПб., 2001. - С. 12.
3. Классификационный Кодекс и Международные стандарты / авт.- сост. П. А. Рожков, Н. А. Сладкова, Б. А. Поляев, И. Т. Выходец; пер. с англ. М.М.Башкирова; Паралимпийский комитет России, Российская ассоциация по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. - М.: РАСМИРБИ, 2008. - 60 с.
4. Рубцова Н.О., Ильин В.А. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития (легкая атлетика): Учебно-методическое пособие.- М., 2004. – 152 с.

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

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

1. <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU –  
<http://elibrary.ru/defaultx.asp><http://psyfactor.org/partners.htm>

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

Для успешного формирования знаний по курсу «*Адаптивный спорт*» при освоении ООП ВО имеется в наличии необходимая материально-техническая база, обеспечивающая проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, включающая персональный компьютер, проектор, экран, ученическую доску, комплекты аудиторной мебели.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Адаптивный спорт» для обучающихся института ИФКиС, 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта**

**очная, заочная форма (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики адаптивной физической культуры  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр, 5 семестр (заочная)  
Форма промежуточной аттестации: *диф. зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Тестирование «Структура и содержание адаптивного порта»	23 неделя	10*
2	Выступление на «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	28 неделя	10*
3	Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	31 неделя	20*
4	Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»		10*
5	Посещение занятий	В течение семестра	3 балла x 1 занятие = 30 баллов
	<i>Диф. зачет по дисциплине</i>		20*
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

\*примерные нормы оценки заданий в баллах на оценку «отлично»

**Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине**

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Структура и содержание адаптивного порта»	10
2	Контрольная работа по разделу(модулю) «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	10
3	Написание реферата по теме «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	20

4	Презентация о теме «Специальное Олимпийское движение»	10
---	---	----

### Для студентов заочной формы обучения

Виды текущего контроля	Максим. кол-во баллов
Тестирование «Структура и содержание адаптивного спорта»	20
Контрольная работа по разделу(модулю «Педагогический контроль в адаптивном спорте»	20
Контрольная работа по разделу(модулю «Специальное Олимпийское движение»	15
Реферат «Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте»	25
Сдача зачета	20
<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.9.3. «Адаптивный спорт»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 «Физическая культура»

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единиц.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8.**

**Цель освоения дисциплины (модуля):** является формирование навыков будущих специалистов по работе с программами адаптивного спорта для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и освоение технологии построения тренировочного процесса в адаптивном спорте

**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** по результатам освоения дисциплины «Адаптивный спорт» обучающиеся должны:

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ПК-5</b>	<i>Знать:</i> психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> - определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	8		5
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	8		5
	<i>Владеть:</i> методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся	8		5
	<i>Владеть:</i> - комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей..	8		5
<b>ПК-12</b>	<i>Знать:</i> нормативные значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта	8		5
	<i>Знать:</i> медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах спортивной подготовки;	8		5
	<i>Знать:</i> причины возникновения спортивного травматизма и заболеваний	8		5
	<i>Знать:</i> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5
	<i>Знать:</i> средства и методы восстановительных мероприятий с учетом	8		5

	возраста и пола обучающихся;			
	<i>Знать:</i> методики спортивного массажа, восстановительных процедур.	8		5
	<i>Уметь:</i> применять значения величины тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах спортивной подготовки в избранном виде спорта;	8		5
	<i>Уметь:</i> организовывать контроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> использовать средства и методы профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5
	<i>Уметь:</i> организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся	8		5
	<i>Уметь:</i> - применять методики спортивного массажа	8		5
	<i>Владеть:</i> навыками профилактики травматизма и заболеваний в избранном виде спорта (спортивной дисциплине);	8		5
	<i>Владеть:</i> - способностью организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся;	8		5
	<i>Владеть:</i> способностью применять методики спортивного массажа, средствами и методами восстановления и реабилитации после травм/повреждений;	8		5
	<i>Владеть:</i> навыками построения восстановительных мероприятий (циклов), совместно с медицинским персоналом	8		5
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов	8		5
	<i>Знать:</i> содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта	8		5
	<i>Знать:</i> - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	8		5
	<i>Уметь:</i> разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;	8		5
	<i>Уметь:</i> пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;	8		5
	<i>Уметь:</i> -фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля	8		5
	<i>Уметь:</i> находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.	8		5
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	8		5

## 2. 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта</b>	8	12	10	24		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	8	2	2	6		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	8	4	2	6		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	8	4	2	6		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	8	2	2	6		
6	<b>Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.</b>	8	4	12	14		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	8	2	4	6		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	8	2	6	8		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	8	8	8	16		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	8	4	4	8		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	8	4	4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Диф. зачет</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	Самостоятельная работа		
1	Раздел 1. Структура и содержание адаптивного спорта	5	2	6	40		
2	Тема 1.1. Адаптивный спорт в системе реабилитации различных категорий инвалидов	5	2		10		
3	Тема 1.2. Паралимпийское движение	5		2	10		
4	Тема 1.3 Программа «Special Olympics»	5		2	10		
5	Тема 1.4. Сурдлимпийская программа	5		2	10		
6	Раздел 2. Организация тренировочного процесса в адаптивном спорте.	5			24		
7	Тема 2.1. Методика организации тренировочного процесса в адаптивном спорте.	5			12		
8	Тема 2.2. Медико-биологическое обеспечение адаптивного спорта	5			12		
9	<b>Раздел 3. Организация соревнований в адаптивном спорте.</b>	5			36		
10	Тема 3.1. Организация соревнований по программе «Special Olympics»	5			16		
11	Тема 3.2. Организация соревнований по Паралимпийской программе	5			20		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Диф. зачет</b>

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

«Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте»

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):  
Спортивная подготовка в избранном виде спорта

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

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017г.

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: Тамбовцева Ритта Викторовна- доктор биологических наук,  
профессор, заведующая кафедрой биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.  
Волкова;

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

Рецензент: Сонькин Валентин Дмитриевич –доктор биологических наук,  
профессор, заведующий кафедрой физиологии .

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины «Гипоксическая тренировка в спорте» - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса. Дисциплина «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина по выбору . Курс «Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся получили при прохождении базовых дисциплин – биохимии и физиологии спорта, и является завершающим на заключительном этапе внедрения полученных знаний в практику спорта. знать особенности биохимических процессов при использовании метода гипоксической тренировки в условиях избранного вида спорта. Студенты, освоившие курс дисциплины, должны:

- знать закономерности биохимической адаптации организма спортсмена к воздействию различных режимов гипоксической тренировки в избранных видах упражнений;
- уметь составлять программы гипоксической тренировки, ориентированные на повышение специальной работоспособности спортсменов в избранном виде упражнений;
- уметь организовывать эффективный мониторинг для оценки воздействия применяемых методов гипоксической тренировки в избранном виде упражнений;
- владеть методами диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде упражнения.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	наименование		
1	2	3	4
ОПК-5	<i>Знать:</i> понятие и виды гипоксии; -значение гипоксической тренировки; -механизм аэробного энергообеспечения;	8	10

	-факторы, определяющие возможности аэробного механизма; -особенности климата среднегорья; -фазы адаптации при тренировке в среднегорье; -построение тренировочного процесса в среднегорье		
	<i>Уметь:</i> подбирать средства и методы тренировки в среднегорье, эффективные для своего вида спорта; -планировать тренировочный процесс в разные фазы адаптации к условиям среднегорья	8	10
<i>ОПК-11</i>	<i>Знать:</i> -адаптационные изменения в организме под влиянием тренировки в среднегорье и их значение; оптимальные сроки тренировки в среднегорье; -динамику работоспособности в период реадaptации после возвращения из среднегорья; -особенности питания при тренировке в среднегорье	8	10
	<i>Уметь:</i> подбирать оптимальные для своего вида спорта сроки проведения тренировочных сборов в среднегорье с учетом сроков реадaptации и построения годичного цикла тренировки; -формулировать требования к рациональному питанию при тренировке в среднегорье с учетом особенностей обменных процессов; -использовать дополнительные факторы питания, улучшающие адаптацию к гипоксии	8	10
	<i>Знать:</i> содержание дополнительных видов гипоксической тренировки («жить наверху -тренироваться внизу», интервальная гипоксическая тренировка, дополнительное «мертвое пространство» и др.), технологии их использования, эффект от их применения	8	10
	<i>Уметь:</i> подбирать виды гипоксической тренировки исходя из их доступности и эффективности; -строить тренировочный процесс в своем виде спорта с использованием подходящих видов гипоксического воздействия	8	10
<i>ПК-10</i>	<i>Владеть:</i> - навыками оценки степени гипоксического воздействия на организм различных видов гипоксической тренировки	8	10

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

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	8	2	4	7		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	8	4	4	7		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	8	4	4	7		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	8	2	4	7		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	8	4	2	7		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	8	2	4	7		
7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	8	4	4	7		
8	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	8	2	4	6		
							<b>Дифференцированный зачет</b>

<b>Итого часов: 108</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</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	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	10	2		12		
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	10		2	14		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	10			14		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	10		2	12		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	10		1	12		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	10			12		
7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	10		1	14		
8	Биохимический контроль эффективности применения	10			20		

	гипоксической тренировки в спорте						
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>100</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).

Оценочные средства, используемые при изучении дисциплины:

1. Тестовые задания.
2. Реферат.
3. Презентация.

Промежуточный контроль и оценка результатов обучения по дисциплине «Гипоксическая тренировка в спорте» осуществляется путем ответа на контрольные теоретические вопросы к дифференцированному зачету.

### **Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу**

1. Понятия «гипоксемия», «гипоксия», «гипоксические состояния», «гипоксическая тренировка».
2. Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений.
3. Молекулярные механизмы развития гипоксических состояний в организме спортсмена при физических нагрузках.
4. Типы гипоксических состояний при напряжённой мышечной деятельности.
5. Характеристика биоэнергетических процессов при напряжённой мышечной деятельности.
6. Роль аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ) при мышечной деятельности.



7. Ресинтез АТФ в анаэробных процессах при напряжённой мышечной деятельности.
8. Регуляция анаэробных процессов при напряжённой мышечной деятельности.
9. Аэробные процессы ресинтеза АТФ при мышечной деятельности.
10. Условия обеспечения мышечной ткани кислородом. Кислородный каскад организма.
11. Понятие об окислительном фосфорилировании как пути ресинтеза АТФ.
12. Разобщение окисления и фосфорилирования и биохимические факторы, его вызывающие.
13. Баланс аэробных и анаэробных процессов ресинтеза АТФ в физических нагрузках разной мощности и продолжительности.
14. Динамика кислородного потребления в ходе мышечной работы. Понятия о кислородном приходе, устойчивом состоянии в кислородном потреблении, кислородном дефиците, кислородном запросе упражнения.
15. Образование кислородного долга при мышечной работе. Многофакторность в образовании кислородного долга.
16. Роль молочной кислоты в образовании кислородного долга.
17. Биохимические процессы при «оплате» кислородного долга. Быстрый и медленный компоненты кислородного долга.
18. Систематизация физических упражнений в зависимости от характера гипоксических состояний в организме.
19. Понятия об аэробной и анаэробной работоспособности спортсменов
20. Количественные характеристики биоэнергетических процессов у спортсменов.
21. Тесты для определения изменений уровня гипоксических состояний под влиянием специализированной тренировки в спорте.
22. Последовательность биохимических изменений в организме при гипоксической тренировке.
23. Характер и последовательность биохимических изменений в организме спортсмена при прекращении систематических тренировок.
24. Выносливость как двигательное качество спортсменов. Биоэнергетические компоненты выносливости.
25. Тесты и критерии для оценки уровня развития различных компонентов выносливости.
26. Биохимические процессы во время и после применения методов гипоксической тренировки, направленных на развитие выносливости спортсменов.
27. Зависимость срочных, отставленных и кумулятивных биохимических изменений при гипоксической тренировке от характера и дозы тренировочной нагрузки.

28. Биоэнергетические критерии эффективности гипоксической тренировки в спорте.
29. Биохимические методы диагностики срочного, отставленного и кумулятивного эффектов гипоксической тренировки в избранном виде спорта.
30. Организация биохимического контроля при применении методов гипоксической тренировки в спорте.

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

### **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.

### **в) 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 : учебное пособие / В.Н. Черемисинов. – М.: Физическая культура, 2009. – 352 с.

### **в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети**

«Интернет»:

<http://www.vesti-nauka.ru> - сайт новостей в науке

<http://www.lenta.ru/science> - сайт новостей в науке

<http://www.college.ru> – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам

<http://www.krugosvet.ru> – сетевая энциклопедия «Кругосвет»

<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 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:*

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.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 и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте**

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 4курса,  
направления подготовки/специальности 49.03.01. Физическая культура  
направленности (профилю) спортивная подготовка  
очной и заочной форм обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: \_биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр –очная форма обучения, 10 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Особенности климата среднегорья</i>	<i>2 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре Понятие и виды гипоксии</i>		<i>5</i>
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу Влияние климата среднегорья на организм человека и его работоспособность</i>		<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу Особенности питания в условиях среднегорья</i>		<i>5</i>
5	<i>Деловая игра по теме Построение тренировочного процесса в среднегорье</i>		<i>15</i>
6	<i>Тест по теме/модулю Виды искусственной гипоксии и их эффективность</i>		<i>5</i>
7	<i>Написание реферата по теме Изменения в организме человека под влиянием гипоксической тренировки</i>		<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме Интервальная гипоксическая тренировка</i>		<i>10</i>
9	<i>Эссе на тему Влияние гипоксической тренировки на организм человека</i>		<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт /дифференцированный зачет/экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Особенности климата среднегорья	5
3	Выступление на семинаре построение тренировочного процесса в среднегорье	10
4	Подготовка доклада реадaptация после возвращения из среднегорья	5
5	Дополнительное тестирование по теме: Виды искусственной гипоксии	5
6	Написание реферата по теме «Интервальная гипоксическая тренировка»	15
7	Презентация по теме «Влияние гипоксической тренировки на организм человека»	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации  
и фитнеса**

**Кафедра биохимии и биоэнергетики спорта им. Н.И. Волкова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.В.ДВ.9.4. Гипоксическая тренировка в спорте»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01. «Физическая культура»

Направленность (профиль):  
спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017\_\_г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 8 семестр-очная форма обучения, 10 семестр-заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Цель освоения дисциплины Гипоксическая тренировка в спорте - ознакомить студентов с современным состоянием научных исследований и технологическими возможностями применения гипоксической тренировки для повышения уровня физической подготовки спортсменов высокого класса.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** изучение дисциплины «Гипоксическая тренировка в спорте» позволяет освоить следующие компетенции:

ОПК-5 -способность оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, технику выполнения физических упражнений;

ОПК-11 -способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;

ПК-10 -способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся.

## 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	Значение гипоксической	8	2	4	7		

	тренировки в спорте высших достижений						
2	Особенности развития гипоксических состояний в организме	8	4	4	7		
3	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	8	4	4	7		
4	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	8	2	4	7		
5	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	8	4	2	7		
6	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	8	2	4	7		
7	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	8	4	4	7		
8	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	8	2	4	6		
							<b>Дифференцированный зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</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>	Значение гипоксической тренировки в спорте высших достижений	<b>10</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		
<b>2</b>	Особенности развития гипоксических состояний в организме	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>3</b>	Биоэнергетические процессы при напряженной мышечной деятельности	<b>10</b>			<b>14</b>		
<b>4</b>	Динамика гипоксических состояний в организме человека при мышечной деятельности различного характера	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>5</b>	Гипоксические состояния и факторы физической работоспособности спортсменов	<b>10</b>		<b>1</b>	<b>12</b>		
<b>6</b>	Гипоксические состояния и выносливость спортсменов	<b>10</b>			<b>12</b>		
<b>7</b>	Особенности биохимической адаптации при систематической гипоксической тренировке в спорте	<b>10</b>		<b>1</b>	<b>14</b>		
<b>8</b>	Биохимический контроль эффективности применения гипоксической тренировки в спорте	<b>10</b>			<b>20</b>		
							<b>Дифференци- рованный зачет</b>
<b>Итого часов: 108</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>100</b>		

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



**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра спортивной медицины**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль):  
**«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса  
Протокол № 77 от «25» апреля 2017 г.

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

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 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:

Смоленский Андрей Вадимович – доктор медицинских наук, профессор,  
заведующий кафедрой спортивной медицины,

Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент  
кафедры спортивной медицины.

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

Рецензент: к.б.н., доцент кафедры физиологии В. Г. Васенина

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

## Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте» является: ознакомление студентов с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

Язык обучения данной дисциплины (модуля) – русский.

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

Дисциплина относится к вариативной части Б1.В.ДВ.9.5 рабочей учебной программы для набора 2017 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка».

Общепрофессиональная часть ООП. Предлагаемая программа является составной частью единого процесса приобретения знаний – основ профессиональной деятельности в сфере образования.

Предлагаемая дисциплина позволяет расширить и углубить знания, умения, навыки и компетенции, определяемые содержанием базовых дисциплин для успешной профессиональной деятельности и продолжения профессионального образования в магистратуре.

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплине «Восстановление в спорте», «Специфика травматизма в спорте».

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

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

1	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
		3	4	5
ОК-7	Знать: способность к самоорганизации и самообразованию	8		10
	Уметь:.	8		10
	Владеть:.	8		10
ПК-12	Знать: средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, методики спортивного массажа.	8		10
	Уметь: применять средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.	8		10
	Владеть: средствами и методами профилактики травматизма и заболеваний, методиками спортивного массажа.	8		10

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

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	8	4		2		
2	Тема 1. Спортивная фармакология: цель и задачи	8			2		
3	Раздел 2. Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспо-	8	2		2		

	способность						
4	Тема 1. Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	8		2	2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	8	2		2		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	8					
7	Тема 1. Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	8		2	2		
8	Тема 2. Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	8		2	2		
9	Тема 3. Минералы. Макро- и микроэлементы	8		2	2		
10	Тема 4. Продукты повышенной биологической ценности	8		4	2		
11	Тема 5. Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	8			2		
12	Тема 6. Адаптогены	8		2	2		
13	Тема 7. Антиоксиданты	8		4	2		
14	Тема 8. Антигипоксанты	8			2		
15	Тема 9. Психоэнергизаторы (ноотропы)	8		4	2		
16	Тема 10. Иммуномодуляторы	8			2		
17	Тема 11. Энтеросорбенты	8		4	2		
18	Тема 12. Гепатопротекторы	8			2		
19	Тема 13. Актопротектры	8		4	2		
20	Тема 14. Стимуляторы кроветворения	8			2		
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	8	2		2		
22	Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	8	4		2		
23	Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	8			2		
24	Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	8	4		2		
25	Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства	8			2		
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	8	4		2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	8			2		
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	8	2		2		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	10	2		2		
2	<i>Тема 1.</i> Спортивная фармакология: цель и задачи	10			2		
3	<b>Раздел 2.</b> Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	10		2	2		
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	10			2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	10			4		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	10			4		
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	10			4		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	10			4		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	10			4		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	10			4		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	10			4		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	10			4		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	10			4		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	10			4		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы	10			4		

	(ноотропы)						
16	Тема 10. Иммуномодуляторы	10			4		
17	Тема 11. Энтеросорбенты	10			4		
18	Тема 12. Гепатопротекторы	10			4		
19	Тема 13. Актопротектры	10			4		
20	Тема 14. Стимуляторы кроветворения	10			4		
21	<b>Раздел 5. Частные вопросы фармакологии спорта</b>	10			4		
22	Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	10			4		
23	Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	10			4		
24	Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	10			4		
25	Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства	10			4		
26	<b>Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсмена</b>	10		2	2		
27	<b>Раздел 7. Фармакологическое обеспечение по видам спорта</b>	10			4		
28	<b>Раздел 8. Допинговые препараты и спорт</b>	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>			2	6	100		<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).

### Вопросы для диф. зачета

1. Основные задачи организации фармакологического обеспечения в спорте
2. Дать определение понятия «спортивная фармакология»
3. Роль адаптогенов в профилактике перенапряжения в спорте
4. Роль витаминов и витаминоподобных комплексов в восстановлении спортсменов после интенсивных нагрузок
5. Какова роль аминокислот в организме
6. Роль фармакологических средств в профилактике ацидоза у спортсменов



7. Показания к применению местных средств у спортсменов
8. Противопоказания к применению местных средств у спортсменов
9. Фармакологические средства профилактики перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов
10. Фармакологические средства профилактики перенапряжения костно-мышечной системы у спортсменов
11. Подходы к профилактике анемии у спортсменов
12. Стимулирующие средства в практике спорта
13. Роль минералов в поддержании гомеостаза при спортивной деятельности
14. Магний в профилактике перенапряжения сердечно-сосудистой системы у спортсменов
15. Роль натрия в регуляции водно-солевого обмена
16. Антиоксиданты в восстановительном лечении спортсменов
17. Роль ноотропных препаратов в постнагрузочном восстановлении спортсменов
18. Гепатопротекторы в профилактике печеночно-болевого синдрома у спортсменов
19. Фармакология восстановительного этапа подготовки спортсменов
20. Фармакология соревновательного этапа подготовки спортсменов
21. Какие дополнительные факторы лимитируют работоспособность спортсменов?
22. В чем опасность загрязнения воздуха при проведении тренировок и соревнований?
23. Какие существуют методы оценки степени ацидоза у спортсменов?
24. Чем обусловлено снижение иммунитета у спортсменов?

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

а) Основная литература:

1. Дешин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов разрешенных и запрещенных в спорте : ежегод. справ. / Р.Г. Дешин. - М.: Сов. спорт, 2014. - 62 с.: табл.
1. Спортивная медицина: учебник для студентов учреждений высшего образования / [А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.И. Беличенко и др.]; под ред. А.В. Смоленского. – М.: Изд. центр «Академия», 2015. – 320 с.

2. Восстановление в спорте: учебно-методическое пособие / Смоленский А.В., Тарасов А.В., Золичева С.Ю. [и др.]. – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 76 с.

б) Дополнительная литература:

1. *Зайцев А.А.* [и др.] Влияние продуктов пантового мараловодства на показатели кислородообеспечивающей системы крови у спортсменов в соревновательном периоде // *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечеб. физ. культуры.* – 2012. – № 6. – С. 35-38.
2. *Платонов В.Н.* Периодизация спортивной тренировки : *Общ. теория и ее практ. применение* – Киев: Олимп. лит., 2013. – 623 с.: ил.
3. Подходы к фармакологической коррекции процессов восстановления спортсменов с перенапряжением сердечно-сосудистой системы / *А.В. Михайлова* [и др.] // *Лечеб. физкультура и спорт. медицина.* - 2012. - N 5. - С. 23-26.
4. *Португалов С.Н., Арансон М.В.* Перспективы развития спортивной фармакологии как направления экстремальной медицины // *Вестн. спорт. науки.* – 2013. – № 5. – С. 87-90.

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

1. 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 (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

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

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Фармакологические средства в спорте» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4-5 курса, \_\_\_\_\_ группы направления подготовки/специальности 49.03.01 «Физическая культура» направленности (профилю) спортивная подготовка в избранном виде спорта  
очная и заочная форма(м) обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр (очная форма обучения), 10 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу (модулю) «Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика. Спортивная фармакология: цель и задачи»</i>	22 неделя	5
2	<i>Тест по теме/модулю «Фармакология этапов подготовки спортсмена»</i>	38 неделя	5
3	<i>Выступление на семинаре «Допинговые препараты и спорт»</i>	39 неделя	5
4	<i>Написание реферата по теме «Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность»</i>	23-24 недели	15
5	<i>Презентация по теме «Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки»</i>	25-26 недели	10
6	<i>Презентация по одной из 14 тем 4 раздела</i>	27-33 недели	10
7	<i>Презентация по теме «Частные вопросы фармакологии спорта»</i>	34-35 недели	10
8	<i>Презентация по теме «Фармакологическое обеспечение по видам спорта»</i>	36-37 недели	10
9	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
10	<i>Диф. зачет</i>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

<sup>3</sup> Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу (модулю) « <b>Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармако-кинетика. Спортивная фармакология: цель и задачи</b> »	5
3	Тест по теме/модулю « <b>Фармакология этапов подготовки спортсмена</b> »	10
4	Выступление на семинаре « <b>Допинговые препараты и спорт</b> »	5
5	Написание реферата по теме « <b>Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность</b> »	5
6	Презентация по теме « <b>Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания. Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки</b> »	15
7	Презентация по одной из 14 тем 4 раздела	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала успеваемости по дисциплинам (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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра спортивная медицина

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.В.ДВ.9.5 «Фармакологические средства в спорте»  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы.

### 1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 8

**2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Фармакологические средства в спорте»:** ознакомление студентов с основами современной спортивной фармакологии и знание о возможностях применения препаратов различных групп фармакологических средств, разрешенных в практике спорта, что необходимо в их будущей профессиональной деятельности.

### 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

**ОК-7** – способность к самоорганизации и самообразованию.

**ПК-12** – способность использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола занимающихся, применять методики спортивного массажа.

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	8	4		2		
2	<i>Тема 1.</i> Спортивная фармакология: цель и задачи	8			2		
3	<b>Раздел 2.</b> Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	8	2		2		
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортс-	8		2	2		

	мена						
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	8	2	2			
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	8					
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	8		2	2		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	8		2	2		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	8		2	2		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	8	4	2			
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	8					
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	8		2	2		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	8	4	2			
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	8					
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	8	4	2			
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	8					
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	8	4	2			
18	<i>Тема 12.</i> Гепатопротекторы	8					
19	<i>Тема 13.</i> Актопротектры	8	4	2			
20	<i>Тема 14.</i> Стимуляторы кроветворения	8					
21	<b>Раздел 5.</b> Частные вопросы фармакологии спорта	8	2		2		
22	<i>Тема 1.</i> Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	8	4		2		
23	<i>Тема 2.</i> Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	8					
24	<i>Тема 3.</i> Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	8	4		2		
25	<i>Тема 4.</i> Фармакологические стимулирующие средства	8					
26	<b>Раздел 6.</b> Фармакология этапов подготовки спортсмена	8	4		2		
27	<b>Раздел 7.</b> Фармакологическое обеспечение по видам спорта	8					
28	<b>Раздел 8.</b> Допинговые препараты и спорт	8	2		2		
<b>Итого часов:</b>			<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</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 промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1.</b> Основные понятия в фармакологии. Фармакодинамика и фармакокинетика	10	2		2		
2	<i>Тема 1.</i> Спортивная фармакология: цель и задачи	10			2		
3	<b>Раздел 2.</b> Физическая работоспособность спортсмена. Факторы, лимитирующие физическую работоспособность	10		2	2		
4	<i>Тема 1.</i> Факторы риска, лимитирующие работоспособность спортсмена	10			2		
5	<b>Раздел 3.</b> Общие вопросы фармакологического обеспечения в спорте и спортивного питания	10	2		4		
6	<b>Раздел 4.</b> Группы фармакологических средств, применяемых в практике спортивной подготовки	10			2		
7	<i>Тема 1.</i> Аминокислоты. Аминокислотные препараты и комплексы	10			4		
8	<i>Тема 2.</i> Витамины. Витаминные препараты и комплексы. Коферменты	10			4		
9	<i>Тема 3.</i> Минералы. Макро- и микроэлементы	10			4		
10	<i>Тема 4.</i> Продукты повышенной биологической ценности	10			4		
11	<i>Тема 5.</i> Пластические и энергетические препараты, в т.ч. макроэрги	10			4		
12	<i>Тема 6.</i> Адаптогены	10			4		
13	<i>Тема 7.</i> Антиоксиданты	10			4		
14	<i>Тема 8.</i> Антигипоксанты	10			4		
15	<i>Тема 9.</i> Психоэнергизаторы (ноотропы)	10			4		
16	<i>Тема 10.</i> Иммуномодуляторы	10			4		
17	<i>Тема 11.</i> Энтеросорбенты	10			4		

18	Тема 12. Гепатопротекторы	10			4		
19	Тема 13. Актопротектры	10			4		
20	Тема 14. Стимуляторы кроветворения	10			4		
21	<b>Раздел 5. Частные вопросы фармакологии спорта</b>	10			4		
22	Тема 1. Фармакологическое лечение перетренированности спортсменов	10			4		
23	Тема 2. Фармакологическое лечение травм и повреждений в спорте	10			4		
24	Тема 3. Фармакотерапия гипоиммунных состояний у спортсменов	10			4		
25	Тема 4. Фармакологические стимулирующие средства	10			4		
26	<b>Раздел 6. Фармакология этапов подготовки спортсмена</b>	10		2	2		
27	<b>Раздел 7. Фармакологическое обеспечение по видам спорта</b>	10			4		
28	<b>Раздел 8. Допинговые препараты и спорт</b>	10		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>

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



**Институт гуманитарный**

**Кафедра психологии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **«Б1.В.ДВ.9.6 «Спортивная психодиагностика»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Гуманитарного института  
Протокол № 66 от « 24 » апреля 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № от « » \_\_\_\_\_ 2017 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № от « » \_\_\_\_\_ 2017 \_\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания  
кафедры психологии  
Протокол № от « » \_\_\_\_\_ 2017 \_\_\_\_ г.

Составитель: Романина Елена Васильевна к.псх.н., профессор кафедры психологии  
РГУФКСМиТ

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины «Спортивная психодиагностика»

Цель освоения дисциплины «Спортивная психодиагностика» - рассмотрение психологических компонентов личности и деятельности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих профессионально проводить психодиагностическое тестирование, составлять характеристики и давать практические рекомендации.

Программа реализуется на русском языке.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Спортивная психодиагностика» относится к дисциплинам по выбору вариативной части рабочей учебной программы (Б1.В.ДВ.9.6) для набора 2017 года.

Изучение курса «Спортивная психодиагностика» начинается после изучения дисциплин «Введение в профессиональную деятельность» и «Психология труда».

Прохождение данной дисциплины необходимо как предшествующее для изучения дисциплин «Методы психологического воздействия в спорте» и является одним из элементов подготовки к прохождению преддипломной практики.

Итогом изучения данной дисциплины является оценка сформированности компетенций, указанных в пункте 3, при прохождении государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (№ семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-7	<b>Знать:</b> - пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); - систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; - закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития;	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> - анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); - анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.	2(8 сем)		

	<b>Владеть:</b> навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний.	3(8 сем)		
ОПК-10	<b>Знать:</b> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленностью	2(8 сем)		
	<b>Владеть:</b> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.	3(8 сем)		
ПК-8	<b>Знать:</b> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1(8 сем)		
	<b>Уметь:</b> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	2(8 сем)		
	<b>Владеть:</b> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	3(8 сем)		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Спортивная психодиагностика»

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

##### Очная форма обучения – 8 семестр

Наименование тем и разделов	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)			Контр-оль
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
Тема 1. Теоретические основы психодиагностики психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов, различные сферы применения психодиагностики	4	2	7	
Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики	2	2	7	
Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	2	4	7	
Тема 4. Личность и коллектив в спорте	2	4		
Тема 5. Теория психодиагностических измерений	2	4		
Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	2	2	6	
Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	2	2	3	
Тема 8. Социально-психодиагностические методы в спорте	2	2	6	
Тема 9. Психическая надежность и отбор в спорте	2	2	6	
Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	2	2	6	
Тема 11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера	2	2	6	
ВСЕГО: 108	24	30	54	Диф.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 «Особенности психодиагностики в спорте».

**Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всей дисциплине для студентов очной формы обучения в 8 семестре**

1. Психодиагностика как наука.
2. Классификация психодиагностических методик.
3. Понятие психодиагностики.
4. Психодиагностический метод и диагностический подход.
5. Психологические особенности избранного вида спорта.
6. Общие принципы и уровни диагностических измерений в спорте.
7. Психологические особенности личности тренера.
8. Теория психодиагностических измерений.
9. Основные факторы психической надежности в спорте.
10. Методики диагностики межличностных взаимоотношений в команде.
11. Формирование личности спортсмена в процессе совместной деятельности.
12. Методы психодиагностических измерений в спорте.
13. Методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности.
14. Методики измерения мотивации в спорте.
15. Диагностика личностных качеств спортсменов и тренера.
16. Свойства темперамента, характеризующие наиболее выдающихся спортсменов и тренеров.
17. Личностные характеристики, определяющие успешность тренера.
18. Методики изучения психологического взаимодействия в системе «тренер-спортсмен»
19. Социально-психологические методы в спорте.
20. Виды психологической подготовки спортсменов и команд.
21. Средства психологической подготовки в спорте.
22. Специализированные восприятия двигательных качеств в спорте.
23. Предстартовые психические состояния спортсмена.
24. Методики изучения эмоционального возбуждения и тревожности в спорте.
25. Основные направления психологической подготовки в спорте.
26. Личностные изменения, связанные с занятиями спортом.
27. Прогнозирование надежности выступлений на соревнованиях
28. Методы диагностики функциональных состояний.
29. Мотивы личности тренера.
30. Роль акцентуации характера личности в спортивной деятельности.
31. Лидерство в спорте.

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

а) Основная литература:

1. Психология физического воспитания и спорта : учеб. для студентов учреждений высш. образования, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" / под ред.: А.В. Родионова, В.А. Родионова. - М.: Academia, 2016. - 319 с.: ил. [253292](#)



б) Дополнительная литература:

2. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 351 с.: ил. [253285](#)

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:  
<http://elibrary.ru>; <http://azps.ru>; <http://koob.ru>; <http://www.ht.ru>; <http://www.imaton.ru>;  
<http://ihtik.lib.ru>; <http://vsetesti.ru>.

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

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

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

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)

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

Освоение дисциплины «Спортивная психодиагностика» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

1. Мультимедийной аудитории, 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.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Спортивная психодиагностика» 2 курса, Института спорта и физического воспитания, направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения,  
уровень: бакалавриат*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: психологии.

Сроки изучения дисциплины «Особенности психодиагностики в спорте» 8 семестр очной формы обучения;

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретические основы психодиагностики: психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов.</li> <li>2. Понятие психодиагностики: предмет и структура психодиагностики.</li> <li>3. Психодиагностический метод и диагностические подходы.</li> <li>4. Общие принципы и уровни диагностических исследований в процессе многолетней подготовки спортсменов.</li> <li>5. Теория психодиагностических измерений.</li> <li>6. Методы психодиагностических измерений в спорте.</li> <li>7. Диагностика личностных качеств спортсменов и тренера.</li> <li>8. Социально-психологические методы в спорте.</li> <li>9. Психическая надежность в спорте.</li> <li>10. Психологическая характеристика видов спорта.</li> <li>11. Психологические особенности личности спортсмена и тренера.</li> </ol>	1.09- 11.01	15 баллов за рефераты
2	<p><b>По теме №1: «Проблема психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера тренера.</li> </ol> <p><b>По теме №2: «Теоретические основы психодиагностики»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Дать определение основным этапам развития психодиагностики. Охарактеризовать психодиагностику как деятельность и как научную дисциплину</li> </ol> <p><b>По теме №3: «Понятие психодиагностики»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Раскрыть понятие психодиагностика. Определить предмет, задачи психодиагностики в спорте.</li> </ol> <p><b>По теме №4: «Психодиагностический метод и диагностические подходы.»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Раскрыть структуру психодиагностического обследования. Рассмотреть психологический диагноз как результат психодиагностического обследования</li> </ol> <p><b>По теме №5: «Личность и коллектив в спорте»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, использующегося для психологических исследований</li> </ol>	1.09- 11.01	40 баллов за выполнение заданий

	<p>личности и коллектива в спорте.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности.</li> <li>4. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>5. Овладение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии.</li> <li>6. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте.</li> </ol> <p><b>По теме №6: «Теория психодиагностических измерений»</b> .Надежность, Параллельное измерение, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность</p> <p><b>По теме №7: «Методы психодиагностических измерений в спорте»</b> Подобрать методы измерения надежности и устойчивости соревновательной деятельности, найти методы, направленные на исследование психических процессов провести тестирование и составить заключение</p> <p><b>По теме №8: «Диагностика личностных качеств спортсменов и тренеров»</b> 7. Проанализировать различные психодиагностические методы, направленные на изучение личностных качеств, составить характеристику и дать рекомендации.</p> <p><b>По теме №9: «Социально-психологические методы в спорте»</b> 8. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений в групповой динамики..</p> <p><b>По теме №10: «Психическая надежность и отбор в спорте»</b> 9. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте 10. Подобрать методы, направленные на выявления психической надежности в спорте.</p> <p><b>По теме №11 «Психологическая характеристика вида спорта»</b> 11. Сделать психологическую характеристику вида спорта. 12. Учет индивидуальных особенностей личности спортсмена в избранном виде спорта.</p>		
3	<p><i>Реферат по теме:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия).</li> <li>2. Истоки психодиагностики как науки. Психологическое тестирование.</li> <li>3. Этапы формирования психодиагностики в спорте.</li> <li>4. Тест как основной инструмент психодиагностики.</li> <li>5. Психические состояния в спорте.</li> <li>6. Тесты для измерения интеллекта, их виды.</li> <li>7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте.</li> <li>8. Методы психорегуляции в спорте.</li> <li>9. Методы определения волевых черт характера</li> <li>10. Врожденное и приобретенное в способностях.</li> <li>11. Методы выявления конфликтных ситуаций в группах и пути их преодоления</li> </ol>	1.09-11.01	15

4	Посещение занятий	10
5	Зачёт по дисциплине	20
6	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Сроки провед-я	Макс. кол-во баллов
1	<p>Рукописный реферат по теме одной из лекций</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психодиагностика как наука, ее связь с другими дисциплинами.</li> <li>2. Понятие психодиагностики: предмет, структура, смежные направления исследований..</li> <li>3. Психодиагностика в спорте, направления ее применения, значения психодиагностических исследований в спортивной деятельности.</li> <li>4. Методы исследования личности.</li> <li>5. Тест как основной метод психодиагностики.</li> <li>6. Проективные методы исследования.</li> </ol>	1.09-11.01	15 баллов за рефераты
2	<p><b>По теме №1: «Проблема психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить публикации по проблеме психологической характеристики личности и деятельности спортсмена и тренера..</li> </ol> <p><b>По теме №2: «Теоретические основы психодиагностики»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Дать определение основным этапам развития психодиагностики. Охарактеризовать психодиагностику как деятельность и как научную дисциплину.</li> </ol> <p><b>По теме №3: «Понятие психодиагностики»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. .Раскрыть понятие психодиагностики в спорте. Определить предмет, задачи психодиагностики в спорте.</li> </ol> <p><b>По теме №4: «Психодиагностический метод и диагностические подходы»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Рассмотреть структуру психодиагностического обследования. Раскрыть диагноз как результат психологического обследования.</li> </ol> <p><b>По теме №5: «Личность и коллектив в спорте»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Методы и алгоритмы психометрической оценки психодиагностического инструментария, используемого для психологических исследований личности и коллектива в спорте.</li> <li>6. Формирование навыков решения вероятностно-статистических задач в психологии, корректного применения корреляционного, дисперсионного анализа, методов статистической обработки данных. Выявление уровня притязаний, потребности достижения, групповой сплоченности, потребности в общении, устойчивости состава групп и их численности.</li> <li>7. Изучение источников, описывающих феномен социальной фасилитации в спорте. Понятие, фактор компетентности в динамике социальной фасилитации.</li> <li>8. Овладение стандартными алгоритмами решения, принятыми в современной психометрии.</li> <li>9. Знакомство с методикой социометрических исследований в спорте.</li> </ol> <p><b>По теме №6: «Теория психодиагностических измерений»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Надежность, параллельное измерение, валидность, стандартизация, практичность, прогностическая ценность</li> </ol> <p><b>По теме №7: «Методы психодиагностических измерений в спорте»</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Подобрать методы, измеряющие надежность и устойчивость в спортивной деятельности. Найти методы, направленные на исследование психических процессов, провести тестирование и дать заключение.</li> </ol>	1.09-11.01	40 баллов за выполнение заданий

	<p><b>По теме №8: «Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера»</b> 12. Проанализировать различные методы психодиагностики, направленные на изучение личностных качеств спортсмена и тренера, составить характеристику и дать рекомендации.</p> <p><b>По теме №9: «Социально-психологические методы в спорте»</b> 13. Проанализировать различные методы психодиагностики с позиций их преимуществ и ограничений при изучении психологических основ групповой динамики.</p> <p><b>По теме №10: «Психическая надежность и отбор в спорте»</b> 14. Сделать обзор направлений повышения психической надежности и психологических критериев отбора в спорте.</p> <p><b>По теме №11: «Психологическая характеристика вида спорта»</b> 15. Сделать психологическую характеристику вида спорта. 16. Учет индивидуальных особенностей личности спортсмена в избранном виде спорта.</p>		
3	<p><i>Реферат по теме:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ФК и С как сфера деятельности человека (мотивы, цели, условия).</li> <li>2. Истоки психодиагностики как науки. Психологическое тестирование..</li> <li>3. Этапы формирования психодиагностики в спорте</li> <li>4. Тест как основной инструмент психодиагностики.</li> <li>5. Психические состояния в спорте.</li> <li>6. Тесты для оценки интеллекта, их виды..</li> <li>7. Уровень притязаний и самооценка личности в спорте.</li> <li>8. Методы психорегуляции в спорте</li> <li>9. Методы определения волевых черт характера в спорте</li> <li>10. Врожденное и приобретенное в способностях.</li> <li>11. Методы выявления конфликтных ситуаций в группах и пути их преодоления.</li> </ol>	1.09-11.01	15
4	<b>Зачёт по дисциплине</b>		<b>20</b>
5	<b>ИТОГО</b>		<b>90</b>

### 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, завершающихся дифференцированным зачетом**

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

#### Шкала успеваемости при проведении текущего контроля успеваемости

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Психологии**

**АННОТАЦИЯ**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.5 «Спортивная психодиагностика»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»  
Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 8 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины «Спортивная психодиагностика» -**

рассмотрение психологических компонентов личности и деятельности спортсмена и тренера, в том числе в зависимости от вида спорта, формирование профессиональных компетенций, позволяющих более полно реализовать возможности человека в сфере спорта.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Спортивная психодиагностика»:**

**ОК-7 -** Способность к самоорганизации и самообразованию.

**ОПК-10 –** Способность формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни.

**ПК-8 –** Способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта.

**5.Краткое содержание дисциплины**

**Очная форма обучения, 8 семестр**

Наименование тем и разделов	Виды учебной раб., вкл. самост-ю раб., обуч-ся в соотв-и с учеб-м пл-м (в академич-х час.)			Конт роль
	Занятия лекцион- ного типа	Занятия семинар- ского характера	Самостоя тельная работа	
Тема 1. Теоретические основы психодиагностики: психодиагностика как наука, классификация психодиагностических методов.	4	2	7	Д Диф фере нцир ован ный зачет
Тема 2. Понятие психодиагностики, предмет и структура психодиагностики.	2	2	7	
Тема 3. Психодиагностический метод и диагностические подходы	2	4	7	
Тема 4. Личность и коллектив в спорте	2	4		
Тема 5. Теория психодиагностической измерности	2	4		
Тема 6. Методы психодиагностических измерений в спорте	2	2	6	
Тема 7. Диагностика личностных качеств спортсмена и тренера	2	2	3	
Тема 8. Социально-психологические методы в спорте.	2	2	6	
Тема 9. Психическая надежность и отбор	2	2	6	
Тема 10. Психологическая характеристика вида спорта	2	2	6	
Тема 11. Психологические особенности спортсмена и тренера	2	2	6	
<b>Всего 108</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	

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)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*,

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2017, 2018

Москва – 2017г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института Гуманитарного  
Протокол № 66 от « 24 » апреля 2017 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.

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

Рецензент:

---

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) **Перевод в сфере профессиональной коммуникации** является формирование коммуникативной компетенции, в том числе переводческой, необходимой для извлечения информации из текста на одном языке и передачи ее путем создания текста на другом языке для квалифицированной информационной и творческой деятельности в ситуациях делового партнерства и совместной научной работы, а также в дальнейшем самообразовании.

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

Дисциплина «**Перевод в сфере профессиональной коммуникации**» относится к циклу Факультатива, является необязательной к изучению. Программа отражает современные тенденции и требования к обучению практическому владению иностранными языками в профессиональной сфере. В ней сформированы конкретные задачи обучения, структура курса и промежуточные цели, а также указывается тематика и характер языкового материала и типы упражнений, рекомендуемых для освоения различных видов речевой деятельности на разных этапах учебного процесса, в программу включены требования к текущему и итоговому контролю.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОК-5				

Начальный этап (знания)	<i>Знать</i> и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятию на слух, чтении и письму.	5		4
Продвинутый этап (навыки)	<i>Уметь</i> логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.	5		4
Завершающий этап (умения)	<i>Владеть</i> одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность	5		4

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

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)				36	36		Зачет

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

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		2	10		
2	Leisure Sport	5		2	10		
3	Physical Education and Sport at School	5		2	22		
4	Collage Sport	5		2	20		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>10</b>	<b>62</b>		<b>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).

1) Собеседование по следующим темам:

Sport Movement
Leisure Sport
Physical Education and Sport at School
Collage Sport
Training General Principles
History of camp movement. Types of camps.

## Содержание зачета

1. Письменный перевод аутентичного текста, объемом 500 печ.знаков.

2. Собеседование по пройденным темам.

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

### а) Основная литература:

1. Fitness For Dummies, 3-d Edition, 2005, USA
2. Soccer For Dummies, 2004, USA
3. Basketball For Dummies, 2005, USA
4. Hockey For Dummies, 2005, USA
5. Видеокурс “The Olympic Series” Golden Moments, метод. пособие Комова Е.В., Кашлева Е.О., Ходырева И.Н., 2008
6. Англо-русский словарь: 40000 сл. Сост. В. Мюллер, С. Боянус. – М.: Локид-Пресс, Минск, Современное слово, 2005 – 687 с.
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- 633 с.
9. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К. Мюллер – 12е изд., - стер. М.: русс.яз., Медиа, 2005 – 807 с.
10. Русско-Английский и англо-русский словарь по системе С.Флеминг: обновлён. Более 40000 слов . – изд. 2-е испр. =- СПб., 2000 -766 с.

### 2). Дополнительная литература:

1. Венявская В.М. Английский язык. Страноведение : учеб. для студентов вузов соответствует Гос. образоват. стандарту : утв. М-вом образования РФ = Across the countries and continents / В.М. Венявская. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 444 с.: ил.
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3. Р.С. Довганенко. Английский язык. Пособие по аудированию. М., 2006.
4. Аудиотексты по изучаемым темам.

5.DVD film “History of the Olympic Games”

6.Fitness magazine.

7.The Moscow Times

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет

[www.wikipedia.en](http://www.wikipedia.en)., спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.

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

программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

8. 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 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 консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Перевод в сфере профессиональной коммуникации для обучающихся института Спорта 2, 3 курсов, направления подготовки/ специальности : 49.03.01 "Физическая культура" направленности (профилю) "Спортивная подготовка в избранном виде спорта" очной и заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики   .

Сроки изучения дисциплины (модуля):    семестр очная форма, 4 семестр заочная

Форма промежуточной аттестации: *зачёт/дифференцированный зачет/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	Выступление по теме «Sport Movement»	4 неделя	5
2	Выступление по теме «Leisure Sport»	6 неделя	5
3	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	10 неделя	5
4	Выступление по теме «Collage sport»	14 неделя	5
5	Выступление по теме «Training General Principles»	24 неделя	5
6	Выступление по теме «History of camp movement. Types of camps.»	29 неделя	5
7			
5	<i>Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 3,4</i>	8 и 30 неделя	20
6	<i>Домашнее чтение</i>	5,12,32 неделя	10
7.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	20
8.	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа №1 по разделу(модулю) 3	10
	Выступление по теме «Sport Movement»	5
	Выступление по теме «Leisure Sport»	5
	Выступление по теме «Physical Education and Sport at School»	5
	Выступление по теме «Collage sport»	5
	Выступление по теме «Training General Principles»	5
	Домашнее чтение	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	F	E	D	C	B	A



ECTS						
------	--	--	--	--	--	--

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)**

**«ФТД.1 Перевод в сфере профессиональной коммуникации»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность: **49.03.01 "Физическая культура"**  
(код и наименование)

Направленность (профиль): **"Спортивная подготовка в избранном виде спорта"**  
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена)/ бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная и (или) заочная /очно-заочная*  
Год набора 2017, 2018 г.

Москва – 2017г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [2] зачетные единицы.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): [5 очная форма, 4 семестр заочная].

2.Цель освоения дисциплины (модуля) является совершенствование навыков говорения, аудирования, чтения и перевода текстов по специальности. В аспекте курса рассматривается: а) совершенствование навыков публичной речи (сообщения, доклад, дискуссия); б) совершенствование устной профессиональной речи; в) совершенствование навыков чтения специальной литературы для получения информации. Обучение иностранному языку ведется на материале текстах специализированной тематики.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<i>ОК-5</i>				
<i>Начальный этап (знания)</i>	<i>Знать и уверенно пользоваться общеупотребительной лексикой и спортивными терминами на иностранном языке во всех видах речевой деятельности: устной речи, восприятию на слух, чтении и письму.</i>	5		4
<i>Продвинутый этап (навыки)</i>	<i>Уметь логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке.</i>	5		4
<i>Завершающий этап (умения)</i>	<i>Владеть одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность</i>	5		4

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Sport Movement	5		6	6		
2	Leisure Sport	5		6	6		
3	Physical Education and Sport at School	5		6	6		
4	Collage Sport	5		6	6		
5	Training General Principles	5		6	6		
6	History of camp movement. Types of camps.	5		6	6		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>36</b>	<b>36</b>		<b>Зачет</b>

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

### заочная форма обучения

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

<b>1</b>	Sport Movement	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>2</b>	Leisure Sport	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>3</b>	Physical Education and Sport at School	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	Collage Sport	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>20</b>		
<b>Итого часов: 72 (2 ЗЕТ)</b>				<b>10</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>