

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра** теоретико-методических основ физической культуры и спорта

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.О.21 Теория и методика физической культуры»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023

Москва – 2020 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
Протокол № 3 от «25» сентября 2020 г.

**Составитель:**

Гасанова – Матвеева Земфира Арифовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
ТМОФКиС ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Матвеев Лев Павлович – д.п.н., профессор, заслуженный деятель науки РСФСР

Рецензент: \_\_\_\_\_

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

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры» является: сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.О.13**

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части ОПОП и реализуется в III и IV семестре очной формы обучения. На заочной форме обучения дисциплина читается в IV и V семестре.

Предусматривается, что преподавание обобщающего предмета теории и методики физической культуры необходимо дополнять передачей соответствующих ему знаний в рамках бюджета учебного времени, выделенного на специальные дисциплины, в частности на специализации, предусматривающие подготовку методистов по физкультурной реабилитации и адаптивной физической культуре.

К числу теоретических дисциплин обязательно предшествующих освоению данного курса на очной и заочной форме обучения можно отнести:

Б1.О.08- физическая культура и спорт

Б1.О.09- анатомия человека;

Б1.О.32- Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» предшествует освоению следующих теоретических и практических дисциплин на очной и заочной форме обучения:

Б1.О.22 Теория спорта;

Б2.О.01(У) Педагогическая практика

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения (курс)
1	2	3	6
<b>ОПК-1</b>	<i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>		
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	3	5
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	4	5
<b>ОПК-3</b>	<i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>		
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	3	5
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы	4	5

	упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		
<b>ОПК-4</b>	<i>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>		
ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	3	5
<b>ОПК-9</b>	<i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</i>		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	3	5
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	4	5
<b>ОПК-14</b>	<i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i>		
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3	5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 академических часов.**

**Очная форма обучения**

№	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>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	2		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				2		
3.	Система физической культуры в обществе		2	2	2		
4.	Общие и специфические функции физической культуры				2		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития		2	2	2		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>III-IV</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				2		
2.	Средства и методы в физическом воспитании		2	4	4		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2	2	4		

	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
4.	Основы обучения двигательным действиям		2	4	4		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей		2	2	2		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	4		
7.	Воспитание выносливости		2	2	4		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения		2	2	4		
							<b>Зачет – III семестр</b>
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания	<b>IV</b>		2	2		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании		2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании		2	2	4		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>IV</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>25</b>		
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста		2		4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста		2	2	2		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи		2		4		

4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				4		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста		2		4		
6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				7		
<b>Итого часов: 144 часа</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен – IV семестр</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>			
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4			
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4			
3.	Система физической культуры в обществе			2	6			
4.	Общие и специфические функции физической культуры				4			



5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>IV-V</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
4.	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
5.	Воспитание двигательных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей	<b>V</b>	2	2	6		
7.	Воспитание выносливости				6		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		

	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
11.	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	6		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>V</b>		<b>4</b>	<b>25</b>		
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				4		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста			2	4		
6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				3		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

5.1. Темы контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы, курсовых работ и рефератов по предмету теории и методики физической культуры.

## 5.2. Примерный перечень вопросов к зачету

### **К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»**

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?
2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?
3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?
4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?
5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?
10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?
11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?

13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.

14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?

15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?

16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:

- базовой и базово-продолжающей,
- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),
- спортивной,
- оздоровительно-рекреативной,
- оздоровительно-реабилитационной,
- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

**К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоит специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?

24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?

25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,

26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.

27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.

28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.

29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.

30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

**К разделам: «Введение в предмет» и «Системная характеристика физической культуры»**

1. Каковы основные определительные признаки понятия "физическая культура"?

2. Какие три аспекта необходимо иметь в виду, раскрывая современное содержание понятия о физической культуре?

3. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "физическое воспитание"?

4. Назовите понятия, отображающие разновидности процесса физического воспитания. В чем состоит общность и отличительные черты таких понятий?

5. Какими понятиями характеризуются основные результаты благотворного воздействия физической культуры на состояние и развитие человека?
6. Каково соотношение понятий "физическая культура" и "спорт"? В чем состоит общность и отличие этих понятий?
7. Когда и на какой основе произошло становление общей теории физической культуры как относительно самостоятельной отрасли научного знания?
8. К какой из сфер научного знания относится теория физической культуры: естественнонаучной, обществоведческой, интегративно-прикладной?
9. Какие основные проблемные "блоки" охватывает общая теория физической культуры?
10. На какие научно-учебные дисциплины подразделяется теория физической культуры по уровню обобщений и с какими отраслями науки она наиболее тесно связана?
11. Почему физическую культуру относят к общественным явлениям, хотя она имеет биосоциальные основания?
12. Что подразумевается под социальными "функциями" и "формами" физической культуры?
13. Каковы специфические функции физической культуры в обществе? Раскройте их суть применительно к физической культуре в целом и ее отдельным видам и разновидностям.
14. Какие общекультурные функции свойственны физической культуре и какие функциональные связи объединяют ее с другими общественными явлениями?
15. Какие основные факторы и условия влияют на дифференциацию видов и разновидностей физической культуры в обществе?
16. Охарактеризуйте структурно-функциональные особенности следующих видов и разновидностей физической культуры:
  - базовой и базово-продолжающей,

- специализированно-прикладной (прикладно-трудовой и военно-прикладной),
- спортивной,
- оздоровительно-рекреативной,
- оздоровительно-реабилитационной,
- повседневно-бытовой (в ее "домашних" малых формах).

17. Какой смысл вкладывают в понятие "система физической культуры", когда имеют в виду крупномасштабное социальное явление?

18. При каких условиях возникает развитая система физической культуры в обществе?

19. Охарактеризуйте типичные черты отечественной системы физической культуры, ее прогрессивные идейные, научно-прикладные, программно-нормативные и организационные истоки.

20. Как повлияли на состояние отечественной системы физической культуры коренные социально-экономические и другие преобразования в укладе жизни, произошедшие у нас в стране в конце XX века?

21. Какие задачи по развитию физической культуры и спорта в новой России выдвинуты в государственных установках социальной политики на ближайшую перспективу?

**К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

22. Какова роль физического воспитания в направленном воздействии на физическое развитие индивида, в его физическом (физкультурном) образовании, упрочении и сохранении здоровья? В чем состоят специфика физического воспитания и его общие черты, объединяющие с другими видами воспитания?

23. В чем состоит цель, преследуемая в процессе физического воспитания, и как конкретизируется она в основных задачах?



24. Какие разновидности физического воспитания представлены на различных стадиях онтогенеза (возрастного развития индивида) и какие из них становятся основными в тех или иных стадиях?
25. Охарактеризуйте общий комплекс средств воздействия на воспитываемых в процессе физического воспитания,
26. Чем отличаются физические упражнения от других явлений двигательной деятельности человека? Дайте адекватное определение понятия «физическое упражнение», охарактеризуйте формы и содержание физических упражнений, их ближайшие, следовые и кумулятивные эффекты, приведите примеры распространенных классификаций упражнений.
27. Что следует подразумевать под «нагрузкой» при выполнении физических упражнений? Назовите параметры объема и интенсивности физических нагрузок, учитываемые при их применении, укажите типы интервалов отдыха, вводимые в процессе воспроизведения упражнений.
28. В чем состоят особенности методов строго регламентированного упражнения, игрового и соревновательного методов? Приведите классификацию методов строго регламентированного упражнения, укажите разновидности игрового и соревновательного методов.
29. Какие принципы имеют кардинальное регламентирующее значение в физическом воспитании? Укажите три уровня таких принципов.
30. Охарактеризуйте специфические принципы построения физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.
31. Какие конкретные задачи решаются в процессе обучения двигательным действиям? Охарактеризуйте последовательность их решения по этапам обучения двигательному действию.

32. Раскройте особенности методики начального и углубленного разучивания двигательного действия, результирующей отработки его, в том числе методики управления формированием ориентировочной основы действия, становлением двигательного умения и навыка.

**К разделу: «Общие основы теории и методики физического воспитания»**

33. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания двигательно - координационных способностей и их компонентов.

34. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания собственно силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей.

35. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и основы методики воспитания комплексной, общей аэробной и специальной (специфической) выносливости.

36. Какие задачи по воздействию на осанку, гибкость тела и компоненты телосложения решаются в процессе физического воспитания? Каковы средства и основы методики их реализации?

37. В чем суть взаимосвязей физического и нравственного воспитания, физического и эстетического воспитания, физического и интеллектуального воспитания?

38. В силу чего физическое воспитание играет незаурядную роль в воспитании волевых качеств индивида? Раскройте основы методики воспитания волевых качеств в процессе физического воспитания.

39. На какие группы подразделяются формы построения отдельных занятий в процессе физического воспитания? В чем состоят их общие и отличительные черты?

40. Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.
41. Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как ее определить и регулировать?
42. Какие способы организации деятельности занимающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?
43. В чем смысл «принципа» перманентного планирования и контроля процесса физического воспитания? Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания?
44. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
45. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

***К разделу "Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры "***

46. Какое значение имеют так называемые "чувствительные" ("сенситивные") периоды возрастного физического развития для рационального построения физического воспитания подрастающего поколения?
47. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей дошкольного возраста?
48. Почему урочная форма занятий физическими упражнениями считается особенно важной в школьной физической культуре?
49. Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

50. В чем состоят основные особенности физического воспитания детей подросткового возраста?
51. Какие основные особенности характеризуют физкультурную деятельность учащихся старшего школьного возраста?
52. В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры по оптимизации состояния здоровья учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе?
53. Каковы основные задачи специалиста физической культуры по рационализации семейного физического воспитания?
54. В чем заключаются основные особенности курса физического воспитания в средних специальных учебных заведениях?
55. Как построен курс физического воспитания в вузах? Каковы особенности его содержания?
56. В чем состоят особенности обязательного курса физического воспитания детей и молодежи, вовлеченных в спорт высших достижений?
57. Каковы современные представления о нормах физкультурно-оптимизированной двигательной активности в повседневном режиме жизни людей зрелого возраста?
58. В чем состоят основные особенности физкультурно-кондиционной тренировки людей зрелого возраста?
59. В каком направлении следует регламентировать спортивную деятельность спортсменов-ветеранов?
60. Каковы основные особенности содержания и методики производственной физической культуры?
61. В чем состоят основные методические правила использования физических упражнений в условиях повседневного домашнего быта ("зарядки" и других "малых форм" физической культуры)?

62. Как следует регламентировать общую динамику нагрузок по мере старения организма (возрастных инволюционных изменений его физического состояния).

**К подразделу: «Методологические предпосылки, логика и методы теоретических исследований физической культуры»**

63. Какие три уровня методологии познания существенны при исследовании физической культуры?

64. Дайте сжатую характеристику общенаучных интегративных подходов, используемых в исследовании по теории физической культуры?

65. Какие конкретно – методологические установки особенно важны для понимания причинно-следственных связей при исследовании процессов направленного функционирования физической культуры?

66. Охарактеризуйте источники получения фактических материалов, составляющих информационную основу в исследовании физической культуры.

67. По каким этапам разворачивается исследование, посвященное решению научной проблемы, избранной в сфере физической культуры.

68. В чем состоят особенности методов исследовательской деятельности при выявлении проблемной ситуации, постановке проблемы, формулировании рабочей гипотезы, сборе и обработке фактического материала, эмпирической проверке следствий гипотезы и результирующей разработке итоговых положений (на примере проблематики, относящейся к сфере физической культуры)?

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

1) Основная литература:

1. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. —

М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704139>

2)Дополнительная литература:

- 1.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 04.12.2007 № 329-ФЗ// Официальные документы в образовании. – 2008. №1-7. – С. 24-39; - № 8. – С.3-18.
- 2.Максименко А.М.Педагогическая практика студентов по физическому воспитанию в школе: учеб. пособие / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2007. - 123 с.
- 3.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: (общ. основы теории и методики физвоспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физкультуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. Ком. СССР по физ. культуре и спорту / Матвеев Л.П. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
- 4.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для высш. спец. физкультур. учеб. заведений: доп. Гос. ком. РФ по физкультуре и спорту. ч. 1: Введение в общ. теорию физкультуры / Матвеев Л.П. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: [Изд-во Рос. гос. акад. физ. культуры], 2002. - 177 с.
- 5.Теория и методика физического воспитания: Учеб. для ин-тов физ. культуры: В 2 т.: Доп. Ком. по физкультуре и спорту. Т. 2: Специализир. направления и особенности основных возрастных звеньев системы физ. воспитания / ред. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.
- 6.Холодов Ж.К.Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2000. - 476 с. - Гл. 10–16.
- 7.Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.

8.Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / А.М. Максименко. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Физкультура, 2009. - 492 с.

3)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: укажите названия сайтов

<https://ru.wikipedia.org/wiki/> Википедия – свободная энциклопедия  
<https://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<https://gto.ru/> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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

*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**



*по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр (очная форма)

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	4-18 неделя	30
2.	Выступление на семинарских занятиях	2-18 неделя	20
3.	Рубежный контроль №1	8 неделя	10
4.	Посещение занятий	2-18 неделя	20
5.	Сдача зачета	По расписанию	20
	Итого		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТuМФК»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Средства и методы в физическом воспитании»</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Основы обучения двигательным действиям»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Основы воспитания физических качеств»</i>	15

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курс, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная форма обучения)*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	29-42 неделя	12
2.	Выступление на семинарских занятиях	29-42 неделя	14
3.	Рубежный контроль №2	37 неделя	10
	Рубежный контроль №3	42 неделя	8
4.	Практическое задание «Рабочий план по физической культуре на учебную четверть (триместр)»	41 неделя	8
5.	Практическое задание «План-конспект урока по физической культуре»	41 неделя	5
5.	Посещение занятий	23-42неделя	13
6.	Сдача экзамена	По расписанию	30
	Итого		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Планирование и контроль в физическом воспитании»</i>	5
2	<i>Выступление на семинаре «Формы построения занятий в физическом воспитании»</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Общие основы теории и методики физического воспитания»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры»</i>	15

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*циплине (модулю) «Теория и методика физической культуры» для обучающихся на спорта и физического воспитания 2 курс, направления подготовки «Физическая культура», профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (заочной формы обучения)*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (заочная форма)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1.	Выступление на групповых занятиях по заданию преподавателя	4
2.	Выступление на семинарских занятиях	21
3.	Рубежный контроль №1	8
	Рубежный контроль №2	8
	Рубежный контроль №3	5
4.	Практикум №1 (рабочий план на четверть)	5
	Практикум №2 (план-конспект урока)	3
5.	Посещение занятий	16
6.	Сдача экзамена	30
	Итого	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Основные и смежные понятия в ТuМФК»	5
2	Выступление на семинаре «Средства и методы в физическом воспитании»	10
3	Дополнительное тестирование по теме «Основы обучения двигательным действиям»	5
4	Написание реферата по теме «Возрастные и некоторые избирательно - профилированные аспекты теории и методики физической культуры»	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение выс-  
шего образования

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

## **АННОТАЦИЯ**

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023

Москва – 2020 г

- 1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 144 часа, 4 зачетные единицы.
- 2. Семестры освоения дисциплины:** 3 семестр (зачет) 4 семестр (экзамен) – очная форма обучения; 4 и 5 семестр (экзамен) - заочная форма обучения.



**Целью освоения дисциплины:** сформировать интегративные научные знания о сущности физической культуры, ее социальных функциях, формах и закономерностях функционирования в обществе и в образе жизни индивида, сформировать таким образом, общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров, заложить необходимые знания для реализации в избранной сфере деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	6
<b>ОПК-1</b>	<i>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>		
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	3	5
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	4	5
<b>ОПК-3</b>	<i>Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</i>		
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической	3	5

ОПК-3.2.	культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	4	5
<b>ОПК-4</b>	<i>Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</i>		
ОПК-4.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	3	5
<b>ОПК-9</b>	<i>Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</i>		
ОПК-9.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	3	5
ОПК-9.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	4	5
<b>ОПК-14</b>	<i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса</i>		
ОПК-14.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3	5

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>		
1.	Предмет теории и методика физической культуры и отправные определения понятий		2	2	2		
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				2		
3.	Система физической культуры в обществе		2	2	2		
4.	Общие и специфические функции физической культуры				2		
5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития		2	2	2		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>		<b>18</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				2		
2.	Средства и методы в физическом воспитании		2	4	4		

3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию		2	2	4		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
4.	Основы обучения двигательным действиям		2	4	4		
5.	Воспитание двигательно-координационных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей		2	2	2		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей		2	2	4		
7.	Воспитание выносливости		2	2	4		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения		2	2	4		Зачет – III семестр
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания			2	2		
	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
10.	Формы построения занятий в физическом воспитании	IV	2	2	2		
11	Планирование и контроль в физическом воспитании		2	2	4		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>	IV	8	2	25		
1.	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста		2		4		
2.	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста		2	2	2		

3.	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи		2		4		
4.	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				4		
5.	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста		2		4		
6.	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				7		
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен – IV семестр</b>

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа			
	<b>Часть I. Введение в общую теорию физической культуры. Системная характеристика физической культуры</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>			
1.	Предмет теории и методики физической культуры и отправные определения понятий		2	2	4			
2.	Цели и задачи, достигаемые в сфере физической культуры, ее компоненты (виды, разновидности) в обществе				4			
3.	Система физической культуры в обществе			2	6			
4.	Общие и специфические функции физической культуры				4			

5.	Виды, разновидности и структура физической культуры в обществе. Тенденция ее современного развития				6		
	<b>Часть II. Общие основы теории и методики физического воспитания</b>	<b>IV-V</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>64</b>		
	<i>Раздел 1. Общая характеристика физического воспитания: направленность, средства, методы, принципы</i>						
1.	Целенаправленность и основные стороны процесса физического воспитания				4		
2.	Средства и методы в физическом воспитании			2	6		
3.	Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию				6		
	<i>Раздел 2. Основные аспекты содержания и методики физического воспитания</i>						
4.	Основы обучения двигательным действиям		2	2	6		
5.	Воспитание двигательных и некоторых непосредственно связанных с ними способностей				6		
6.	Воспитание силовых и скоростных способностей	<b>V</b>	2	2	6		
7.	Воспитание выносливости				6		
8.	Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые компоненты телосложения				8		
9.	Взаимосвязь различных сторон воспитания в процессе физического воспитания				4		

	<i>Раздел 3. Формы построения занятий, планирование и контроль в физическом воспитании</i>						
<b>10.</b>	Формы построения занятий в физическом воспитании				6		
<b>11.</b>	Планирование и контроль в физическом воспитании			2	6		
	<b>Часть III. Возрастные и некоторые избирательно профилированные аспекты теории и методики физической культуры</b>	<b>V</b>		<b>4</b>	<b>25</b>		
<b>1.</b>	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста				4		
<b>2.</b>	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста			2	6		
<b>3.</b>	Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи				4		
<b>4.</b>	Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту основных контингентов трудящихся				4		
<b>5.</b>	Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста			2	4		
<b>6.</b>	Логика и методология теоретических исследований физической культуры				3		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Б1.В.02 Основы физической рекреации**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.03.01 – «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023

Москва – 2020 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № 3 от «08» октября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_20\_\_ г.

Составитель:

**Петрачева Ирина Витальевна** – к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы физической рекреации» является овладение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении мероприятий и занятий рекреативно-оздоровительной направленности. Она функционально направлена на формирование у них начальных профессиональных способностей, необходимых для проведения организационно-методической работы в рекреационной деятельности.

Дисциплина «Основы физической рекреации» реализуется на русском языке.

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

«Основы физической рекреации» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура». Она занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров по физической культуре и спорту.

В первую очередь это объясняется тем, что в практической деятельности данных специалистов сферы рекреации и туризма необходимы теоретические знания и практические умения по организации анимационных деятельности и проведению рекреационных мероприятий с различными группами населения.

Таким образом, дисциплина «Основы физической рекреации» в комплексе с другими создает необходимые условия для формирования у студентов профессиональных компетенций ведения организационно-методической работы по организации рекреационной деятельности. Она опирается на уже имеющиеся знания и практические умения, полученные в ходе изучения таких дисциплин, как «Теория и методика физической культуры и спорта» и «Педагогика».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	<i>6</i>	<i>9-10</i>
<b>ПК-1.1.</b>	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	<i>6</i>	<i>9-10</i>
<b>ПК-1.2</b>	Умеет: планировать, организовывать и проводить	<i>6</i>	<i>9-10</i>

	физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения		
--	---	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической рекреации	6	4	6	15		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	6	2	8	15		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	6	4	8	10		
	Итого часов: 72 часа		10	22	40		<b>зачет</b>

## Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической рекреации	9	2		16		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	9		2	16		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	10		2	34		
	Итого часов: 72 часа		2	4	64		зачет

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

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

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

### Примерный перечень контрольных вопросов к зачету

1. Охарактеризуйте основные понятия физической рекреации и пути ее развития.
2. Основные направления развития физической рекреации в индустрии досуга и социально-экономические факторы физической рекреации.
3. Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься физической рекреацией.
4. Дайте характеристику компонентов физической рекреации и основных функций.

5. Каковы особенности средств физической рекреации и роль физической рекреации в организации досуга.
6. Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности населения и особенности оздоровительных систем в рекреации.
7. Основные направления развития оздоровительных систем в современном обществе.
8. Как используются физические упражнения в различных оздоровительных системах?
9. Каковы проблемы внедрения восточных оздоровительных систем в повседневную жизнь взрослого населения?
10. Дайте характеристику основных современных оздоровительных систем.
11. Охарактеризуйте особенности организации и проведения занятий дыхательной гимнастикой в физической рекреации.
12. Проведение процедур закаливания и особенности проведения их среди школьников.
13. Дайте характеристику физической рекреации как части социально-культурного сервиса.
14. Охарактеризуйте инфраструктуру физической рекреации и особенности организации.
15. Охарактеризуйте спортивно-оздоровительные услуги и развитие предприятий рекреации.
16. Пути расширения рекреационной деятельности и развития коммерческих предприятий.
17. Каковы особенности государственного регулирования организации рекреативно-оздоровительной деятельности?
18. Какова роль занятий физической рекреации в дошкольном образовательном учреждении и приведите примеры занятий для детей разного возраста?
19. Дайте характеристику занятий на улице и составьте примерный план проведения игрового занятия для детей группы старшего дошкольного возраста.
20. Охарактеризуйте занятия физической рекреацией в дошкольном учреждении и составьте план проведения занятия в спортивном зале.
21. Охарактеризуйте изменения нормативных показателей физического и психосоматического развития школьников.
22. Социальная политика в области охраны здоровья и показатели физической подготовленности школьников разного возраста.
23. Охарактеризуйте особенности средств физической рекреации школьников в учебное время и не учебное время.
24. Каковы особенности проведения физкультурных праздников в детских лагерях отдыха?
25. Роль мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в организации культурно-досуговой деятельности школьников.
26. Каковы основные аспекты содержания физической рекреации школьников разного возраста?
27. Какие новые формы физической рекреации студенческой молодежи Вы знаете?

28. Каковы организационные аспекты деятельности в физической рекреации студентов?
29. Дайте характеристику процесса формирования здорового образа жизни молодежи и роль занятий физической рекреацией.
30. Дайте характеристику самостоятельных физкультурных инициатив студенческой молодежи.
31. Какие мотивы занятий физической рекреацией взрослого населения? Охарактеризуйте физиологические, социальные и культурные потребности.
32. Как используются физические упражнения в занятиях физической рекреации взрослого населения разного возраста?
33. Дайте характеристику основных особенностей занятий физической рекреации женщин разного возраста.
34. Каковы особенности организации занятий рекреативно-оздоровительной направленности мужчин?
35. Каковы проблемы внедрения физической рекреации в повседневную жизнь пенсионеров?
36. Охарактеризуйте организацию физической рекреации как части социально-культурного сервиса в туризме.
37. Охарактеризуйте инфраструктуру физической рекреации в сфере туризма.
38. Дайте характеристику спортивно-оздоровительных услуг в туристских комплексах.
39. Охарактеризуйте перспективы развития предприятий рекреации и расширения их деятельности.
39. Какие новые формы физической рекреации школьников вы знаете?
40. Охарактеризуйте социально-экономические проблемы развития туристско-рекреационных зон.

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

а) Основная литература:

1. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко и др.]; под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.

б) Дополнительная литература:

1. Башта, Л.Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л.Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 132 с.: табл.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406> (30.01.2018).

2. Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та экономики и финансов, 2006. – 208 с.

3. Загорская, Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса: учебное пособие / Л.М. Загорская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892> (30.01.2018).

4. Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 102 с. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635> (30.01.2018).

5. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> (30.01.2018).

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

1. <http://www.skitalets.ru/> - сервер для путешественников.
2. <http://www.tss.ru/> - официальный сайт туристско-спортивного союза России.
3. <http://www.oturbiznese.ru/> - туризм и гостиничное хозяйство.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru/).

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Основы физической рекреации» для обучающихся института физической культуры и спорта 3 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профилю) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очная форма обучения и 9-10 семестры заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия физической рекреации»	23 неделя	10
2	Опрос по теме «Организация физической рекреации как составная часть социально-культурного сервиса»	24 неделя	10
3	Собеседование по теме «Оздоровительные системы в структуре физической рекреации»	25 неделя	10
4	Выполнение практического задания по теме «Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста»	25 неделя	10
5	Тест по теме «Основные аспекты содержания физической рекреации школьников»	26неделя	5
6	Выполнение практического задания по теме «Виды физической рекреации студенческой молодежи»	27 неделя	10
7	Опрос по теме «Особенности физической рекреации взрослого населения»	34 неделя	5
8	Написание реферата на тему «Состояние и перспективы развития инфраструктуры рекреации»	35 неделя	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>зачет</b>	В соответствии с расписанием	<b>20</b>
	<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)».

## 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**  
**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02 Основы физической рекреации**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль):  
Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2021, 2022, 2023

Москва – 2021 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины:** 6 семестр очная форма обучения и 9-10 семестры заочная форма обучения

**3.Цель освоения дисциплины:** овладение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении мероприятий и занятий рекреативно-оздоровительной направленности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>ПК-1</b>	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	<i>6</i>	<i>9-10</i>
<b>ПК-1.1.</b>	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	<i>6</i>	<i>9-10</i>
<b>ПК-1.2</b>	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	<i>6</i>	<i>9-10</i>

**5.Краткое содержание дисциплины:**

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)

			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической рекреации	6	4	6	15		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	6	2	8	15		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	6	4	8	10		
	Итого часов: 72 часа		10	22	40		зачет

### Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1. Общие основы теории и методики физической рекреации	9	2		16		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	9		2	16		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	10		2	34		
	Итого часов: 72 часа		2	4	64		зачет



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых  
видов спорта»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г

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

Составитель:

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

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

Дисциплина изучается в 5 и 6 семестре очной и 7-8 заочной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам футбола виды спорта и др.

Полученные в процессе изучения дисциплины знания могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	6	7, 8



ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	2	2	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		8	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в	6		6	10		

	игровых видах спорта						
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		4	2		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	2	10	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6		6	6		
	<b>Итого часов: 108</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			10		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			18		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных	7, 8			18		

	этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта						
<b>4</b>	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>14</b>		
<b>5</b>	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>7</b>	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>			<b>12</b>		
	<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

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

1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей
7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
9. Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.
10. Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.
11. Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).
5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.
6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажеров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов) / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013.-350 с.
2. Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
4. Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.
5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В.Волков. - Киев, 2013. -136 с.
6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.
7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.
8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.
10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.
11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.
12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.
13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.
14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.
15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.
16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.
17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.

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

1. Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

2. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)
3. Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)
4. Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

– программное обеспечение дисциплины:

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети

«Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Футбольный зал со спортивным инвентарем:

- набивные мячи
- ворота
- фишки
- маркеры
- стойки
- конусы
- барьеры различной высоты
- эспандер
- жгуты
- гантели
- гимнастическая лавочка
- скакалки



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта**

*обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура***

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очное обучение, 7,8 – семестр (ы) - заочное

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме:</i> «Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	22	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> «Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	24	5
3	<i>Доклад по теме:</i> «Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей»	26	10 10 10
4	<i>Написание реферата по теме:</i> «Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	30	15
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> «Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-	35	5

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам:</i> «Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта»; «Методология развития скоростно-силовых способностей в игровых видах спорта»	15
2	<i>Подготовка презентации:</i> «Методика развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов**  
**спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [6 – очное обучение; 7, 8 – заочное обучение].

**3.Цель освоения дисциплины:** [обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации].

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	7, 8
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и		

	сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		
--	--	--	--

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточно й аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	2	2	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		8	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		6	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		4	2		
6	Средства, методы и способы	6	2	10	12		

	контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта						
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6		6	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			10		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			18		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	7, 8			18		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и	7, 8		2	14		

	психических показателей						
<b>5</b>	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>6</b>	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	<b>7, 8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>7</b>	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	<b>7, 8</b>			<b>12</b>		
	<b>Итого часов: 108</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>Зачет</b>



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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.12 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных  
соревнований юных спортсменов»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована  
на основании решения заседания кафедры  
теоретико-методических основ физической культуры и спорта  
(наименование)  
Протокол № 3 от «25» сентября 2020 г.

Составитель:

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Преподавание дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» относится к дисциплинам по выбору вариативной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его базовой и вариативной частями и способствует формированию научно-методических умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

- Физическая культура и спорт;
- Педагогика физической культуры и спорта
- Теория и методика физической культуры
- Теория и методика избранного вида спорта
- Теория спорта

- Физиология спорта
- Теория и методика детско-юношеского спорта
- Методика преподавания предмета "Физическая культура" в образовательных организациях

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	6	8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	8
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	8

### 4.Структура и содержание дисциплины

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

## очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	6	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	6	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	6	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	6	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	6	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	6	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	6	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	6	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	6	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	6	-	4	8		

12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	6	-	4	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	7	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	7	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	7	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	7	-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	7	-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	7	-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	7	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	8	-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	8	-		8		

<b>10</b>	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		10		
<b>11</b>	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	<b>8</b>	-	2	10		
<b>12</b>	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		12		
<b>Итого часов: 108</b>			-	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов».

### **Контрольные вопросы и задания для зачёта по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»**

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.

2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии с видом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.

3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

5. Характерная направленность общей и специальной подготовки юных спортсменов. Средства общей и специальной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

6. Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах многолетней подготовки юных спортсменов в различных видах спорта в соответствии с ФССП.

7. Факторы, обуславливающие «коэффициент переноса тренированности».
8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.
9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.
10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.
11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.
12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.
13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.
14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.
15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.
17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.
18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.
19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.
20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.
21. Современные концепции подготовки спортсменов.
22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.
23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.
24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.
25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.
26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.
27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.
28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.
29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.  
Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»**

### а) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта : учебник / В.Г.Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 208 с.

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

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

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский .– 2-е изд., стер. – М. : Спорт, 2019 .– 184 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-03-9 .– Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704134>

### б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	<a href="http://minsport.gov.ru">minsport.gov.ru</a>
2.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	<a href="http://sport.mos.ru">sport.mos.ru</a>

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3,4 курса направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр для очной формы обучения; 7 и 8 семестр для заочной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки</i>	10
2	<i>Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах</i>	10
3	<i>Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах</i>	15
4	<i>Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах</i>	15
5	<i>Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»</i>	10
6	<i>Посещение занятий</i>	20
7	<i>Зачёт</i>	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по темам, пропущенным студентом</i>	<i>5 за 1 реферат</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.01.12 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И  
СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов**

**2. Семестры освоения дисциплины:** 6 семестр очная форма обучения; 7 и 8 семестр заочная форма обучения.

**3.Целью освоения дисциплины** «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

**ПК-2** – способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	6	-	4	4		

3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	6	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	6	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	6	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	6	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	6	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	6	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	6	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	6	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	6	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	6	-	4	6		
<b>Итого часов: 108</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных	7	-		8		



	соревнований юных спортсменов как учебный предмет						
<b>2</b>	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	<b>7</b>	-		10		
<b>3</b>	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	<b>7</b>	-	2	10		
<b>4</b>	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	<b>7</b>	-		4		
<b>5</b>	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	<b>7</b>	-	2	8		
<b>6</b>	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	<b>7</b>	-		6		
<b>7</b>	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	<b>7</b>	-	2	8		
<b>8</b>	Структура большого цикла подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		6		
<b>9</b>	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		8		
<b>10</b>	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		10		
<b>11</b>	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	<b>8</b>	-	2	10		
<b>12</b>	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	<b>8</b>	-		12		
<b>Итого часов: 108</b>			-	<b>8</b>	<b>100</b>		<b>зачет</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физической культуры  
Кафедра «Теории и методике футбола»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.09 Мини-футбол»**

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

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

**(очная формы обучения)**

**Уровень образования: *бакалавриат***

**Год набора 2021, 2022, 2023 г.**

**Москва – 2020 г.**

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

Протокол № 5 от «30» сентября 2020 г.

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

## **1. Цель освоения дисциплины «Мини-футбол»**

Целями освоения дисциплины «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

Дисциплина «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.01 – «Физическая культура» в рамках этого цикла и является интегративной дисциплиной, объединяющей в себе информационно-гностические компоненты таких учебных предметов как: основы теории физической культуры, педагогики, психологии, анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, спортивной медицины, спортивной гигиены. Строится на основе и с учётом их современных концепций, а также широко использует их понятийный аппарат. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Мини-футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа.**

##### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Техника мини-футбола	II	<b>2</b>			<b>Подготовка и защита реферата</b>	<i>Опрос</i>
1.1	Техника игры	II	1				
1.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	1				
<b>2</b>	Средства и методы технической подготовки футболистов	II		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	Тестирование
2.1	Тактика игры	II		2	16		
2.2	Тактика игры в атаке	II		4	16		
<b>3</b>	Тактика игры в обороне	II		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	<i>Сдача практических нормативов</i>
3.1	Основы методики обучения тактике	II		4	8		
3.2	Физические подготовка	II		4	12		
3.3	Средства и методы	II		4	10		

	общей физической подготовки						
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

## **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Мини-футбол»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Мини-футбол»

(Приложения к рабочей программе дисциплины «Мини-футбол»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Мини-футбол»

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. «Примерный перечень вопросов»).

2. Сдача нормативов по технике футбола (см. «Нормативы по технической подготовке»).

3. Выполнение самостоятельных работ (см. «Примерный перечень тем рефератов»).

При выполнении пунктов 1, 2 и 3 итоговая оценка - «зачёт».

*Практические нормативы по технической подготовке:*

- челночный бег 5х30 м. Выполняется с высокого старта. По команде «МАРШ», пробежать 30 м., коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще четыре отрезка по 30 м.

Тестирование специальной подготовленности

- бег 30 м. с ведением мяча. Выполняется с высокого старта. На дистанции спортсмен делает не менее трех касаний. Ведение осуществляется любым способом.

- ведение мяча по «восьмерке». Стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. В середине квадрата устанавливается пятая стойка. По сигналу надо выполнить рывок с мячом от стойки 1 к стойке 2, обойти ее и далее вести мяч к стойке 3 и т.д., финишируя у стойки 1 (рис 1).



Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

Тестирование технической подготовленности

- удары по воротам на точность. Должны выполняться по неподвижному мячу любой ногой с расстояния сначала 10 м., потом 14 м. от ворот.

Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

- ведение мяча и обводка стоек. Выполняется с линии старта, ведение 12 м., далее обвести змейкой 5 стоек (расстояние между стойками 2 м.) и с расстояния не ближе 8 м., забить мяч в ворота.

### *Темы рефератов*

- 1) «Развитие мини-футбола с 1930 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление мини-футбола в СССР»
- 3) «Развитие и становление мини-футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по мини-футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по мини-футболу»
- 6) «Техника владения мячом: характеристика одного из приёмов остановки мяча (по выбору)»
- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»



- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины*

*«Мини-футбол»:*

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
3. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
4. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
5. Изложение основных положений из разделов правил игры
6. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.
7. Понятие о технике. Классификация техники
8. 10. Техника передвижений и техника владения мячом
9. Виды ударов по мячу
10. Средства и методы технической подготовки футболистов
11. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
12. Обучение технике передвижений
13. Средства и методы тактической подготовки
14. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.  
Виды тактики в футболе
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Характеристика физических качеств футболистов
17. Структура специальной физической подготовленности футболиста

## 18. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

#### *Основная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол (ФУТЗАЛ): учебник / Э. Г. Алиев, С. Н. Андреев, В. П. Губа, – М.: Советский спорт, 2012. - 554 с.:ил
2. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.

#### *Дополнительная литература*

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.
5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.
7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.
8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.
9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

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

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

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

1. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – <http://www.moodus.sportedu.ru>
2. Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)
3. Канал «Футбольная наука» - [www.youtube.ru](http://www.youtube.ru)
4. <http://www.sportedu.ru/>
5. Информационно-правовой портал «Гарант». Интернет-версия [www.garant.ru](http://www.garant.ru)
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 «Мини-футбол»:**

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

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

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

4. Футбольный зал.

5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

6. Спортивный инвентарь и оборудование:

- мини-футбольные ворота
- гимнастические лавочки
- электронное табло
- футбольные мячи
- манишки
- фишки
- конусы
- стойки
- обручи

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.02.09 – Мини-футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Футбол»: II семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение практических занятий	В течение семестра	10
2	Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5x30м)».	В течение семестра	20*
3	Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)	В течение семестра	20*
4	Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).	В течение семестра	20*
5	Другие виды контроля	В течение семестра	30*
	<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 успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5x30м)».	10
2	Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)	10
3	Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).	10

4	Тестирование по теме: «История развития и правила игры»	20
5	Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола», пропущенным студентом	15
7	Презентация по теме «Мини-футбол»	15
8	Проведение подготовительной части урока	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Должны быть предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым студентом.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра «Теории и методики футбола»**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.02.09 Мини-футбол»**

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(очная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2021, 2022, 2023

Москва – 2020 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.**

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

**3. Цель освоения дисциплины «Мини-футбол»**

Целями освоения дисциплины «Мини-футбол» являются: ознакомление студентов с основами футбола как вида спорта, обеспечение прочного и сознательного овладения ими педагогическими знаниями, а также формирование готовности к профессиональной педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основное внимание в процессе преподавания дисциплины направлено на усвоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по мини-футболу с различным возрастом, контингентом, уровнем подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

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

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



## 5. Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Техника мини-футбола	II	<b>2</b>			<b>Подготовка и защита реферата</b>	<i>Опрос</i>
1.1	Техника игры	II	1				
1.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	1				
<b>2</b>	Средства и методы технической подготовки футболистов	II		<b>6</b>	<b>32</b>	<b>Написание тестовых заданий</b>	Тестирование
2.1	Тактика игры	II		2	16		
2.2	Тактика игры в атаке	II		4	16		
<b>3</b>	Тактика игры в обороне	II		<b>12</b>	<b>30</b>	<b>Сдача практических нормативов</b>	<i>Сдача практических нормативов</i>
3.1	Основы методики обучения тактике	II		4	8		
3.2	Физические подготовка	II		4	12		
3.3	Средства и методы общей физической подготовки	II		4	10		
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт Физической культуры и спорта**  
**Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**«Б1.В.ДВ.02.13 – Бокс»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «**Бокс**»  
утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
(наименование)  
Протокол № 2 от « 24 » сентября 2020 г.

Составитель:

Горбачев Станислав Сергеевич – кандидат педагогических наук, доцент, зав.  
кафедрой ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

1. Целью курса «Физическая культура. Бокс» является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02.13 - Бокс» является элективной дисциплиной 1 блока. Направлена на последовательное и методичное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных, профессиональных и учебных компетенций).

Особенностью изучаемой дисциплины является ее акцент на развитие творческих способностей и обеспечение высокого уровня общекультурных и профессиональных компетенций, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности, базирующейся на изучении закономерностей адаптации организма занимающихся к данному виду спорта. Освоение курса включает в себя подготовку к выполнению требований по изучению вида спорта «Бокс».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической	3	

	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни		
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	<b>3</b>	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>3</b>	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **82 академических часа**.

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину	<b>3</b>			1		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России	<b>3</b>		1	1		
1.3	Техника безопасности	<b>3</b>			2		
	Оказание первой помощи	<b>3</b>		2	2		
	Профилактика травм	<b>3</b>			2		
2.1	Одежда боксера	3			1		
2.2	Аксессуары	3			1		
2.3	Инвентарь	3			1		
3.1	Мешки	3			1		
3.2	Выбор мешков	3			1		
4.1	Основы техники в боксе	3	1		2		
4.2	Техника прямых ударов	3		2	2		
4.3	Техника боковых ударов	3			2		

4.4	Техника ударов снизу	3			2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами	3		1	2		
4.6	Техника двойных ударов	3		2	2		
4.7	Техника серийных ударов	3			3		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений	3		2	3		
4.9	Техника однотипных ударов	3			2		
5.1	Обучение технике двойных ударов	3		2	2		
5.2	Обучение технике серийных ударов	3			3		
6.2.1	Защиты	3	0,5	2	2		
6.4.1	Техника защит	3			2		
6.4.2	Техника защит руками	3			2		
7.1	Техника защит туловищем	3			2		
9.1	Тактика	3		2	2		
9.2	Тактика турнира	3			2		
9.3	Тактика раунда	3			2		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	<b>Всего за 3семестр:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</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).

### Вопросы к зачету (2 курс)

1. Бокс как средство физического воспитания и вид спорта. Краткая характеристика
2. Этапы развития бокса. Зарождение. Современное состояние. Тенденции развития
3. География бокса. Любительский и профессиональный бокс
4. Основные требования техники безопасности при занятиях боксом
5. Первая помощь при травмах различной степени сложности

6. Форма. Требования к форме.
7. Инвентарь при занятиях боксом
8. Характеристика перчаток при занятиях боксом
9. Характеристика набивных мячей, снарядов при занятиях боксом
10. Основы техники в боксе. Ее характеристика (степень освоения, эффективность, разнообразие)
11. Биомеханика техники бокса
12. Активность в технике бокса
13. Техника прямых ударов в боксе
14. Техника боковых ударов в боксе
15. Техника ударов снизу в боксе
16. Техника повторных ударов, ударов ногами в боксе
17. Техника двойных ударов в боксе
18. Техника серийных ударов в боксе
19. Нестандартные положения в боксе. Техника ударов
20. Техника однотипных ударов в боксе
21. Обучение технике двойных ударов в боксе
22. Обучение технике серийных ударов в боксе
23. Защиты в боксе
24. Требования к защите, классификация защит
25. Техника защит руками, защиты туловищем, разрыв дистанции
26. Основные положения тактики бокса
27. Тактика турнира, раунда, тактика ведения боя
28. Психологическая подготовка боксера
29. Волевая подготовка боксера
30. Способы воздействия на психику спортсмена

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

а) Основная литература:

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

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

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

4. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016. — 296 с. — На обл. авт. не

указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа:  
<https://lib.rucont.ru/efd/359228>

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

б) дополнительная литература:

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

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

3 . Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. [http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_18482.pdf](http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_18482.pdf)

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

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

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

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

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

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



10. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
11. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
12. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
13. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
14. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агентство «Фияр», 1998.
16. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
17. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
18. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
19. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
20. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
21. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
22. Попов, Ю.А. Физические упражнения как одно из средств оздоровления человека [Электронный ресурс] : метод. пособие / Ю.А. Попов .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 98 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682405>
23. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. <https://litlife.club/books/311701/read>
24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

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

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

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

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://fcpstr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

4. Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»

б) мячи.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Бокс» для обучающихся 2 курса, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

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

### 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1	<i>Выступление на семинаре по теме «Техника безопасности»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Сообщение по теме «Инвентарь при занятиях боксом»</i>	<i>3</i>	<i>10</i>
3	<i>Опрос по теме «Техника бокса»</i>	<i>4</i>	<i>10</i>
4	<i>Отчет по практическим заданиям по тактике ведения боя</i>	<i>5</i>	<i>10</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Оказание первой помощи»</i>	<i>2</i>	<i>10</i>
6	<i>Выполнение практического задания № 2 по разделу «Оценка технической подготовленности»</i>	<i>7</i>	<i>10</i>
7	<i>Реферат по теме «Психологическая подготовка боксера»</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>Итого:</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Тактика»</i>	<i>5</i>
2	<i>Выступление на семинаре «Оценка технической подготовленности»</i>	<i>10</i>
3	<i>Подготовка доклада по теме занятия, пропущенного студентом</i>	<i>5</i>
4	<i>Написание реферата по теме «Техника бокса»</i>	<i>15</i>
5	<i>Опрос по теме пропущенного занятия</i>	<i>10</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

#### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



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

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.В.ДВ.02.13 – Бокс»**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет (82 часа).
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 3
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** «Физическая культура.

Бокс»

Целью курса «Физическая культура. Бокс» является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	3	
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	3	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	3	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3	

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину	3			1		
1.2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России	3		1	1		
1.3	Техника безопасности	3			2		
	Оказание первой помощи	3		2	2		
	Профилактика травм	3			2		
2.1	Одежда боксера	3			1		
2.2	Аксессуары	3			1		
2.3	Инвентарь	3		1	1		
3.1	Мешки	3			1		
3.2	Выбор мешков	3			1		
4.1	Основы техники в боксе	3	1		2		
4.2	Техника прямых ударов	3			2		
4.3	Техника боковых ударов	3		2	2		
4.4	Техника ударов снизу	3			2		
4.5	Техника повторных ударов. Удары ногами	3		1	2		
4.6	Техника двойных ударов	3		2	2		
4.7	Техника серийных ударов	3			3		
4.8	Техника ударов из нестандартных положений	3		2	3		
4.9	Техника однотипных ударов	3			2		
5.1	Обучение технике двойных ударов	3		2	2		
5.2	Обучение технике серийных ударов	3			3		
6.2.1	Защиты	3	0,5		2		
6.4.1	Техника защит	3			2		
6.4.2	Техника защит руками	3		2	2		
7.1	Техника защит туловищем	3			2		



9.1	Тактика	3		2	2		
9.2	Тактика турнира	3			2		
9.3	Тактика раунда	3			2		
9.4	Тактика ведения боя	3			3		
9.5	Психологическая подготовка	3	0,5	1	5		
	<b>Всего за 3 семестр:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф**

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г.

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

Составители:

Б. А. Яковлев - к.п.н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ;  
Н. Б. Яковлева – преподаватель кафедры ТиМ индивидуально-игровых и  
интеллектуальных видов спорта РГУФКСМиТ

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины универсальных компетенций;
- обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.В.ДВ.02.15. Мини-гольф» относится к блоку Б1.В.ДВ.02. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

Данная дисциплина входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: История физической культуры и спорта, Анатомия человека, Физиология человека, Спортивная биомеханика, Педагогика физической культуры и спорта и др. Дисциплина предшествует прохождению педагогической, тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением универсальной компетенцией с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся мини-гольфом. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования в процессе подготовки игрока в мини-гольф, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

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

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

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

### **5.Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **82 академических часо**в.

**очная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России	3					
1.1	Введение в дисциплину	3					
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	3					
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	3					
1.4.	Техника безопасности	3					
2.	Правила и этикет	3					
2.1.	Основные правила игры	3					
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	3					
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары	3					
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	3					
3.2	Аксессуары	3					
3.3	Инвентарь	3					
3.3.1	Клюшки	3					
3.3.2	Мячи	3					
4.	Техника игровых действий в мини-гольфе	3					
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий	3					
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	3					
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе	3					
5.	Тактика прохождения площадок	3					
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	3					
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу	3					
	<b>Итого часов: 82</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### **Контрольные вопросы к зачету по дисциплине: «Мини-гольф»**

1. Мини-гольф как вид спорта и спортивная дисциплина.
2. Техника безопасности и правила оказания первой медицинской помощи.
3. История мини-гольфа. Образование Международной федерации мини-гольфа. Эволюция конструкции полей для мини-гольфа.
4. Крупнейшие международные и российские турниры по мини-гольфу.
5. Требования ЕВСК к выполнению квалификационных норм игроков в мини-гольф.
6. Различные типы стандартных мини-гольф полей для спортивного мини-гольфа. Сертификация полей. Размеры площадок и лунок.
7. Спортивные секции мини-гольфа в ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.
8. Мини-гольф как вид активного отдыха.
9. Правила мини-гольфа. Требования к клюшкам и мячам. Лицензирование мячей.
10. Совершение игровых действий. Установка мяча. Правила совершения ударов.
11. Правила счета ударов. Игра на счет ударов и матчевая игра (на счет выигранных дорожек). Равенство результатов. Переигровка.
12. Правила записи счета. Счетная карточка. Обязательные сведения и графы на счетной карточке. Правила фиксации счета в

зависимости от количества игроков в группе.

13. Терминология в мини-гольфе. Основные определения и понятия.
14. Возрастные категории. Правила объединения категорий в зависимости от количества участников. Командные соревнования.  
Соревнования клубных команд.
15. Характеристики клюшек для мини-гольфа и их конструктивные особенности.
16. Математический и физический маятники. Аналогия движения клюшки в мини-гольфе с движением физического маятника. Математическая модель игровых действий.
17. Мячи для мини-гольфа. Параметры мячей для мини-гольфа.
18. Шероховатость поверхности мяча. Масса мяча. Жесткость мяча. Отскок мяча. Диаметр мяча. Их влияние на дальность качения мяча.
19. Приспособления и устройства используемые при игре. Использование вспомогательных устройств. Устройства, облегчающие прицеливание.
20. Устройства нагрева (охлаждения) мячей. Схемы и письменные записи. Защита от ветра. Термометры, хронометры, дальнометры, зонты.
21. Выбор и подготовка мячей для игры. Нагрев и охлаждение. Специальные устройства и приспособления для сохранения желаемых параметров мячей.
22. Техника выполнения ударов в мини-гольфе. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе.
23. Факторы, определяющие траекторию мяча. Подготовка к удару. Стойка игрока. Прицеливание.
24. Различные способы хвата клюшки, позиции для правой и левой. Субъективная величина усилий при удержании клюшки.
25. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе. Звенья тела, участвующие в движении. Кинематическая цепь звеньев тела, вовлекаемых в движение.



26. Проприорецептивные ощущения величины угла отведения клюшки при замахе. Субъективные ощущения начальной скорости мяча по величине и направлению.
27. Контроль направления. Контроль дистанции. Типичные ошибки и их исправление.
28. Обучение игровым действиям в мини-гольфе. Целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный метод обучения движениям. Метод сопряженного воздействия.
29. Эффективность расчленено-конструктивного метода. Исходный двигательный опыт и врожденная предрасположенность к усвоению новых движений.
30. Закономерности образования двигательного навыка. Кинестезия игрового действия в мини-гольфе.
31. Использование ограничителей движения и фиксаторов внимания при обучении игровым действиям в гольфе. Статистический анализ эффективности игровых действий.
32. Тактика в мини-гольфе. Особенности тактики игры на мини-гольф полях с различным покрытием (бетонным, фетровым, этернитовым, искусственной травой).
33. Особенности тактики игры в формате строук плей. Особенности тактики игры в формате матч плей.
34. Особенности тактики игры в командных соревнованиях.
35. Этикет и правила безопасности.
36. Организация и проведение соревнований.
37. Федерации, ассоциации, мини-гольф клубы.

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

а) Основная литература:

1. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение

Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.
3. Корольков А.Н. История гольфа [Электронный ресурс] : учеб. пособие по теории и методике гольфа : направление подгот. 034300.62 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Корольков А.Н., Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014 Яковлев Б.А.
4. Яковлев Б.А. Мини-гольф : учеб. пособие по дисциплине "Физ. культура (мини-гольф)" : направление подгот. 44.03.01, 49.03.01 : профили подгот.: "Физ. культура", "Спортив. подгот." : [рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Б.А. Яковлев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 199 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1. Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68.
2. Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе : монография / Алексей Корольков. - [Б. м.]: LAP LAMBERT Academic Publishing, [2013?]. - 167 с.: ил.

3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.
5. Яковлев Б.А. Физическая культура (мини-гольф) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 050100.62, 034300.62 : утв. на заседании ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014.
6. Яковлев Б.А. Теория и методика избранного вида спорта (гольф) [Электронный ресурс] : слов. по дисциплине для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению подгот. : утв. ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. учреждения "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики гольфа 49.03.01. - М., 2015

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

1. [www.rusminigolf.ru](http://www.rusminigolf.ru)
2. [www.golf.ru](http://www.golf.ru)

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

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*–программное обеспечение дисциплины:*

1. Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15

2. Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30

3. Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 50 комплектов клюшек и бэгов;
- лаборатория клуб-фиттинга; – 1000 мячей;
- 2 гольф-симулятора;
- анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- анализатор патта;
- универсальный психодиагностический комплекс; – видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- компьютер офисный;
- ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556; – принтер HP LaserJet 1320;
- принтер HP LaserJet 1320; – сканер EPSON 2480;
- копировальный аппарат Canon MF 4150;
- стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- стационарный компьютер (монитор 17", системный блок); – паттинг-грин;
- паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса,

направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	<i>Написание реферата по теме</i> Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	4 неделя	10
2	<i>Выступление на семинаре</i> «Правила и этикет»	7 неделя	10
3	<i>Написание реферата по разделу</i> «Инвентарь, оборудование и аксессуары»	10 неделя	10
4	<i>Выполнение практического задания</i> Основы техники в мини-гольфе»	14 неделя	10
5	<i>Презентация по разделу</i> Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	18 неделя	10
6	<i>Выступление на семинаре по разделу</i> «Организация и проведение соревнований по мини-гольфу»	В течение семестра	10
7	Посещение занятий	В течение семестра	20
8	Зачет		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме</i> Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	10
2	<i>Выступление на семинаре</i> «Правила и этикет»	10
3	<i>Написание реферата по разделу</i> «Инвентарь, оборудование и аксессуары»	10
4	<i>Выполнение практического задания</i> Основы техники в мини-гольфе»	10
5	<i>Презентация по разделу</i> Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов  
спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2021, 2022, 2023 г.

Москва – 2020 г.



Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

**1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.**

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 3.**

### **3. Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины Б1.В.ДВ.02.15 Мини-гольф:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины универсальных компетенций;

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	3	-
	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	3	-
УК-7.1			
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	3	-
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями,	3	-

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

#### 4.Краткое содержание дисциплины:

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России	3					
1.1	Введение в дисциплину	3					
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России	3					
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания	3					
1.4.	Техника безопасности	3					
2.	Правила и этикет	3					
2.1.	Основные правила игры	3					
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе	3					
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары	3					
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф	3					
3.2	Аксессуары	3					
3.3	Инвентарь	3					
3.3.1	Клюшки	3					
3.3.2	Мячи	3					
4.	Техника игровых действий в мини-гольфе	3					
4.1.	Физические и	3					

	биомеханические принципы совершения результативных игровых действий						
4.2.	Основы техники в мини-гольфе	3					
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе	3					
5.	Тактика прохождения площадок	3					
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа	3					
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу	3					
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>