

ОПК-3.11	Имеет опыт: - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств базовых видов спорта	2	2	1
----------	---	---	---	---

5. Краткое содержание дисциплины: «Лыжные гонки»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение и развитие лыжного спорта	2	2	1	2	-	1		
2	Тема 1.1.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	2	2	1	2	-	1		
3	Раздел 2: Экипировка лыжника, подготовка лыж	2	2	1	-	2	3		
4	Тема 2.1.: Инвентарь лыжника	2	2	1	-	2	1		
5	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	2	2	1			1		
6	Тема 2.3.: Подготовка лыж	2	2	1			1		
7	Раздел 3: Основы техники передвижения на лыжах	2	2	1	-	20	10		
8	Тема 3.1.: Классические и коньковые лыжные ходы	2	2	1	-	4	2		
9	Тема 3.2.: Техника преодоления подъёмов	2	2	1	-	4	2		
10	Тема 3.3.: Техника прохождения спусков и неровностей	2	2	1	-	4	2		
11	Тема 3.4.: Техника способов торможения	2	2	1	-	4	2		
12	Тема 3.5.: Повороты в движении и на месте	2	2	1	-	4	2		
13	Раздел 4: Методика обучения способам передвижения на лыжах	2	2	1	-	20	11		
14	Тема 4.1.: Этапы обучения	2	2	1	-	2	1		

15	Тема 4.2.: Методы и принципы обучения	2	2	1	-		1		
16	Тема 4.3.: Подготовка мест занятий и организация обучения	2	2	1	-		1		
17	Тема 4.4.: Методика начального обучения передвижению на лыжах	2	2	1	-	4	1		
18	Тема 4.5.: Обучение лыжным ходам	2	2	1	-	6	2		
19	Тема 4.6.: Обучение преодолению подъёмов, спусков и неровностей	2	2	1	-	4	2		
20	Тема 4.7.: Обучение способам торможений и поворотов	2	2	1	-		2		
21	Тема 4.8.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма	2	2	1	-	4	1		
22	Раздел 5: Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика	2	2	1	-	4	6		
23	Тема 5.1.: Этапы многолетней подготовки	2	2	1	-		1		
24	Тема 5.2.: Основы планирования тренировки	2	2	1	-	2	1		
25	Тема 5.3.: Средства тренировки	2	2	1	-		1		
26	Тема 5.4.: Методы тренировки	2	2	1	-		1		
27	Тема 5.5.: Показатели тренировочной нагрузки	2	2	1	-		1		
28	Тема 5.6.: Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки	2	2	1	-	2	1		
29	Раздел 6: Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения	2	2	1	-	10	6		
30	Тема 6.1.: Лыжи в России – национальное средство оздоровления населения	2	2	1	-	4	1		
31	Тема 6.2.: Лыжная подготовка дошкольника	2	2	1	-		1		
32	Тема 6.3.: Лыжная подготовка школьников	2	2	1	-	4	1		
33	Тема 6.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	2	2	1	-		1		
34	Тема 6.5.: Оздоровительно-спортивная деятельность лыжников старшего возраста	2	2	1	-	2	1		
35	Тема 6.6.: Использование	2	2	1	-		1		

	занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации людей с ограниченными возможностями								
36	Раздел 7: Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах	2	2	1	-	6	6		
37	Тема 7.1.: Подготовка лыжных трасс	2	2	1	-	2	1		
38	Тема 7.2.: Классификация соревнований	2	2	1	-		1		
39	Тема 7.3.: «Календарный план» и «Положения о соревнованиях»	2	2	1	-		1		
40	Тема 7.4.: Общие требования к судейству соревнований	2	2	1	-		1		
41	Тема 7.5.: Жеребьёвка участников и виды стартов	2	2	1	-		1		
42	Тема 7.6.: Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных состязаниях на лыжах	2	2	1	-	4	1		
43	Итого часов:	2	2	1	2	62	44		Зачёт

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.26.04 «ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составители:

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам спорта» (Б1.О.26.04) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Б1.О.21 «Теория и методика избранного вида спорта», Б1.В.09 «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.07 «Анатомия человека» и Б1.О.05 «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1	1	2
ОПК-1.16.	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)	1	1	2
ОПК-1.24.	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	1	1	2
ОПК-1.28.	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	1	1	2
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1	1	2
ОПК - 3.1.	Знает прикладное значение базовых видов спорта	1	1	2
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта	1	1	2
ОПК - 3.3.	Знает средства, методы и приемы обучения БВС	1	1	2
ОПК - 3.4.	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	1	1	2
ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС-	1	1	2
ОПК – 3.6.	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	1	1	2
ОПК –	Умеет осуществлять судейство физкультурно-	1	1	2

3.7.	спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС			
ОПК – 3.8.	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	1	1	2
ОПК – 3.9.	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений БВС	1	1	2
ОПК – 3.10.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС	1	1	2
ОПК – 3.11.	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	1	1	2

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1	1	2	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1	2	1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	1	1	2	1	-	12		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1	1	2		38	28		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	1	1	2		8	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку	1	1	2		6	4		

	штанги от груди								
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	1	1	2		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	1	1	2		2	2		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	1	1	2		2	2		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	1	1	2		2	2		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	1	1	2		2	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	1	1	2		4	2		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1	1	2		2	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1	1	2		4	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1	1	2		2	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	1	1	2		8	10		
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1	1	2		2	2		
15	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1	1	2		2	2		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1	1	2		2	2		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1	1	2		2	4		
	Итого:			108	2	46	60		За че т

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).

Контрольные вопросы к зачету

1. Характеристика тяжёлой атлетики как вида спорта и его прикладное значение.
2. Методика обучения подъёму штанги на грудь для толчка.
3. Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта и его прикладное значение.
4. Методика обучения рывку штанги.
5. Характеристика бодибилдинга как вида спорта и его прикладное значение
6. Методика обучения толчку штанги от груди.
7. Характеристика гиревого спорта и его прикладное значение.
8. Основные принципы прикладной скоростно-силовой подготовки.
9. Метод максимальных усилий при воспитании силовых способностей.
10. Базовые упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
11. Повторно-серийный метод при воспитании силовых способностей.
12. Базовые упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
13. Метод интервальной тренировки с использованием отягощений.
14. Базовые упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
15. Метод круговой тренировки с использованием отягощений.
16. Базовые упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

17. Характеристика центрально-нервного фактора, влияющего на проявление скоростно-силовых способностей.
18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.
22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.
25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.
26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.
27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.
28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.
30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.
31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.
32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

34. Основные правила соревнований по гиревому двоеборью (толчок, рывок гирь).

35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях.

36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.

37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.

38. Основные правила соревнований по толчку двух гирь (длинный цикл).

39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях.

40. Применение комплексов упражнений скоростно-силового характера с весом собственного тела и подручных средств в оздоровительных целях.

41. Правила использования и обслуживания тренировочного и соревновательного инвентаря и оборудования в тяжелоатлетических видах спорта.

42. Основные приемы страховки и само страховки при работе со свободными отягощениями.

43. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.

44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.

45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся.

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

а) Основная литература:

1.Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов. — М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 .
<https://lib.rucont.ru/efd/641135/info>

2.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98

3.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

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

б)Дополнительная литература:

1.Гиревой спорт в системе физического воспитания учащейся молодежи: учеб. пособие / [В.И. Харитонов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2008. - 61 с.: ил.

2.Зинкевич, Д.А. Атлетическая гимнастика: (методика силовой подгот.) : учеб. пособие / Д.А. Зинкевич ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Урал. гос. ун-т физ. культуры, Каф. теории и методики борьбы. - Челябинск: [Изд-во УралГАФК], 2008. - 119 с.: ил.

3.Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ;

Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

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

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

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

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

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

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

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

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

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

9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются

		централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Информационно-правовой портал «Гарант» <https://www.garant.ru/>
- Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран,

персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся Института Спорта и физического воспитания 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 (или) 2 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	В течение курса обучения	10
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	В течение курса обучения	10
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	В течение курса обучения	10
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	В течение курса обучения	10

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	6
8	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,4/1)
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Название»*</i>	15
2	<i>Презентация к реферату по теме «Название»*</i>	10

*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.
3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**Б1.О.26 «Теория и методика обучения видам спорта»
Б1.О.26.04 «ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА»**
Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения, 3 семестр для 1 потока очной формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины «Тяжелоатлетические виды спорта» является формирование теоретических знаний и практических навыков по применению средств и методов тяжелоатлетических видов спорта в профессиональной деятельности.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1	1	2
ОПК-1.16.	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС)	1	1	2
ОПК-1.24.	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	1	1	2
ОПК-1.28.	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	1	1	2
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и	1	1	2

	физической подготовке			
ОПК - 3.1.	Знает прикладное значение базовых видов спорта	1	1	2
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта	1	1	2
ОПК - 3.3.	Знает средства, методы и приемы обучения БВС	1	1	2
ОПК - 3.4.	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	1	1	2
ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС-	1	1	2
ОПК – 3.6.	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	1	1	2
ОПК – 3.7.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС	1	1	2
ОПК – 3.8.	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	1	1	2
ОПК – 3.9.	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений БВС	1	1	2
ОПК – 3.10.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС	1	1	2
ОПК – 3.11.	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	1	1	2

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

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

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	Уточной аттестации (по семестрам)
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1	1	2	2	-	22		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта	1	1	2	1	-	10		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	1	1	2	1	-	12		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1	1	2		38	28		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	1	1	2		8	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	1	1	2		6	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	1	1	2		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	1	1	2		2	2		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	1	1	2		2	2		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	1	1	2		2	2		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	1	1	2		2	4		

10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	1	1	2		4	2		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	1	1	2		2	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	1	1	2		4	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	1	1	2		2	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	1	1	2		8	10		
14	3.1. Комплексы упражнений с гантелями	1	1	2		2	2		
15	3.2. Комплексы упражнений с гирями	1	1	2		2	2		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	1	1	2		2	2		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	1	1	2		2	4		
	Итого:			108	2	46	60		За че т

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1. О. 26. 05 Гимнастика

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ гимнастики

Протокол № __2 от «18 » сентября 2019 г.

Составители: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент,
кафедры ТиМ гимнастики; Дубовицкая Ирина Алексеевна старший
преподаватель кафедры ТиМ гимнастики ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ
Рецензент:

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» является:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика)» для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;

- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;

- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;

- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;

- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;

- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура (Гимнастика)» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка».

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Гимнастика является в России наиболее популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего физического развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами базовой части «Теория и методика избранного вида спорта» и вариативной части «Спортивно-педагогическое совершенствование». Освоение курса по физической культуре (Гимнастика) необходимо как предшествующее изучению биомеханики, биохимии, физиологии, возрастной и общей психологии, прохождению спортивно-педагогической и тренерской практик.

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим

занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

Подчеркнута также важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе гимнастической подготовки, которая социальна по своей сути, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1. ОПК-1.16. ОПК-1.24. ОПК-1.28.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС); Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС; Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	1,2	1,2	1,2
ОПК-3.	Способен проводить занятия и	1,2	1,2	1,2

	<p>физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>		
ОПК - 3.1.	Знает прикладное значение базовых видов спорта;		
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;		
ОПК - 3.3.	Знает средства, методы и приемы обучения БВС;		
ОПК - 3.4.	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.		
ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;		
ОПК – 3.6.	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);		
ОПК – 3.7.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;		
ОПК – 3.8.	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.		
ОПК – 3.9.	Владеет техникой выполнения упражнений БВС;		
ОПК – 3.10.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;		
ОПК – 3.11.	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.		

3. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Физическая культура (Гимнастика)»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зет. (зачетных единиц), 180 академических часов. Контроль – дифференцированный зачет.

Очная форма обучения

1. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – дифференцированный зачет.

Очная форма обучения (поток 1,2)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	1	1	6	-	16		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	1	1	2	-	6		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	1	1	2	-	4		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	1	1	2	-	6		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	1	1	-	10	16		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	1	1	-	4	6		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	1	1	-	2	6		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	1	1	-	4	4		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим	1	1	1		16	14		

	упражнениям							
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1	1	1		8	7	
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1	1	1		8	7	
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	2	2	-	10	14	
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	2	2	-	4	4	
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	2	2	-	4	4	
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	2	2	-	4	6	
5	Раздел 5. Воспитание двигательных координационных способностей	2	2	2	-	8	10	
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных координационных способностей.	2	2	2	-	4	5	
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	2	2	-	4	5	
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	2	2	-	8	8	
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	2	2	-	2	2	
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	2	2	-	2	2	

	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2	2	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	2	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2	2	2		4	8		
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2	2	2		2	4		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2	2	2		2	4		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2	2	2		4	6		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2	2	2		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2	2	2		2	3		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2	2	2		8	8		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2	2	2		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2	2	2		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2	2	2		2	2		

Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2	2	2		2	2		
Итого 2 семестр					32	40		Дифференцированный зачет
Итого часов 180				6	74	100		

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся дифференцированным зачетом

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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

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

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине

«Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.
2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.
3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?
4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.
5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.
6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?
7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?
8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?
9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.
10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?
11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?
12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.
13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.

14. Какие задачи решаются в основной части школьного урока гимнастики и какие средства используются для их решения?

15. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях гимнастикой.

16. Расскажите, какие виды гимнастических упражнений используются при проведении подготовительной части урока гимнастики в школе и какие требования предъявляются к ее проведению.

17. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях гимнастикой.

18. Дайте характеристику акробатическим упражнениям. Как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

19. Расскажите о средствах и методах воспитания гибкости на занятиях гимнастикой.

20. Охарактеризуйте и классифицируйте гимнастические прыжки. Какие педагогические задачи решаются с их помощью?

21. Расскажите о средствах и методах воспитания общей выносливости на занятиях гимнастикой.

22. Объясните понятия «умение» и «навык», опишите их сходство и различия. Опишите процесс формирования двигательного навыка.

23. Расскажите о средствах и методах коррекции избыточного веса, профилактики плоскостопия и формирования рациональной осанки у школьников.

24. Дайте характеристику этапу начального разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям гимнастикой.

30. Дайте характеристику этапу углубленного разучивания гимнастических упражнений. Расскажите об основных задачах данного

этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.
32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.
34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.
35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.
36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -368 с.
2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. -231 с.
3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ.

Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.

4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования/под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Тереховой. – Мю: Академия, 2012, - 288 с.

б) Дополнительная литература:

1) Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.

2) Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.

3) Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методические рекомендации для студентов, специализация «Аэробика и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.

4) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой / С.А. Кувшинникова, И.А. Дубовицкая Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2016 – с. 47.

- 5) Кувшинникова С.А. *Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки* / С.А. Кувшинникова. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2017 – с. 75.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
2. <http://www.sportgymrus.ru> – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
3. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. <http://turcentrf.ru/> – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
7. www.fig-gymnastics.com – сайт международной федерации гимнастики
8. www.sportedu.ru
9. www.fitimage.ru
10. www.europegym.ru
11. www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).

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

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;
2. комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;
3. гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;
4. комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.;
5. звуковоспроизводящая аппаратура;
6. мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Интернет
7. оргтехника: компьютеры стационарные, принтер, сканер, копировальный аппарат.

*8. Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:
16, 212 кабинеты, 205, 209, 210 гимнастические залы*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика) для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, направления 49.03.01 подготовки/специальности Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная форма обучения

Форма аттестации: **дифференцированный зачет.**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	3	5
2	Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»	4	5
3	Тестирование по теме «Строевые упражнения»	5	5
4	Тестирование по теме «Разновидности передвижений»	6	5
5	Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»	8	5
6	Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку	9	5
7	Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)	21	5
8	Тестирование «Упражнения на равновесие»	22	5

9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)	24	5
9	Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)	26	5
10	Написание реферата	28	10
11	Написание конспекта урока	29	5
12	Написание реферата	30	5
	Плсещение занятий	В течение периода обучения	10
	Дифференцированный зачет		20
	ИТОГО		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Тестирование по теме «Терминология гимнастических упражнений»	10
3	Выступление на семинаре «Классификация общеразвивающих упражнений»	10
4	Подготовка доклада «Структура урока гимнастики»	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Строевые упражнения»	5
6	Написание реферата по теме «Место основной гимнастики в системе физического воспитания»	15
7	Презентация по теме «Общеразвивающие упражнения с предметами»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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 гимнастики

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

Б1.О.26.05 Гимнастика

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц 180 академических часов.

2. Семестры освоения дисциплины (модуля):

1 семестр (очная) 1 поток – 2 з.е.; 2 поток – 3 з.е.; 3 поток – 3 з.е.

2 семестр (очная) 1 поток – 3 з.е.; 2 поток – 2 з.е.; 3 поток – 2 з.е.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «Физическая культура (Гимнастика) для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;

- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура (Гимнастика)», соотнесенной 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<p>ОПК-1.</p> <p>ОПК-1.16.</p> <p>ОПК-1.24.</p> <p>ОПК-1.28.</p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);</p> <p>Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;</p> <p>Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;</p>	1,2	1,2	1,2
<p>ОПК-3.</p> <p>ОПК - 3.1.</p> <p>ОПК - 3.2.</p> <p>ОПК - 3.3.</p> <p>ОПК - 3.4.</p>	<p>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</p> <p>Знает прикладное значение базовых видов спорта;</p> <p>Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;</p> <p>Знает средства, методы и приемы обучения БВС;</p> <p>Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-</p>	1,2	1,2	1,2

ОПК – 3.5.	спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.			
ОПК – 3.6.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;			
ОПК – 3.7.	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);			
ОПК – 3.8.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;			
ОПК – 3.9.	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК – 3.10.	Владеет техникой выполнения упражнений БВС;			
ОПК – 3.11.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;			
	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – дифференцированный зачет.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	1	1	6	-	16		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	1	1	2	-	6		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и	1	1	1	2	-	4		

	разновидностей.								
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	1	1	2	-	6		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	1	1	-		10	16	
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	1	1	-	4	6		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	1	1	-	2	6		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	1	1	-	4	4		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1	1	1			16	14	
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1	1	1			8	7	
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1	1	1			8	7	
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	2	2	-		10	14	
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	2	2	-	4	4		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	2	2	-	4	4		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	2	2	-	4	6		
5	Раздел 5. Воспитание двигательного	2	2	2	-		8	10	

	координационных способностей							
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательных способностей.	2	2	2	-	4	5	
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	2	2	-	4	5	
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	2	2	-	8	8	
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	2	2	-	2	2	
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	2	2	-	2	2	
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2	2	2		2	2	
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2	2	2		2	2	
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2	2	2		4	8	
	Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2	2	2		2	4	
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2	2	2		2	4	
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2	2	2		4	6	

	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2	2	2		2	3		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2	2	2		2	3		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2	2	2		8	8		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2	2	2		2	2		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2	2	2		2	2		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2	2	2		2	2		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2	2	2		2	2		
Итого 2 семестр						32	40		Дифференцированный зачет
Итого часов 180						6	74	100	

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.О.26.06 – Футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 - «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теории и методики футбола

Протокол № 1 от «28» августа 2019 г.

Составитель: Шагин Никита Игоревич - кандидат педагогических наук,
старший преподаватель кафедры «Теории и методики футбола» ФГБОУ
ВО «РГУФКСМиТ»,
Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории
и методики футбола» ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины «Футбол»:

Целями освоения дисциплины «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 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 «Футбол» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «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 «Футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная Форма обучения 1 поток	Очная Форма обучения 2 поток	Очная Форма обучения 3 поток
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	2 семестр	2 семестр	1 семестр
<i>ОПК-1.16</i>	<i>Знать:</i> - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	2 семестр	2 семестр	1 семестр
<i>ОПК-1.24</i>	<i>Уметь:</i> - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	2 семестр	2 семестр	1 семестр
<i>ОПК-1.28</i>	<i>Имеет опыт:</i> - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	2 семестр	2 семестр	1 семестр
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	2 семестр	2 семестр	1 семестр
<i>ОПК-3.1</i> <i>ОПК-3.2</i> <i>ОПК-3.3</i> <i>ОПК-3.4</i>	<i>Знать:</i> - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	2 семестр	2 семестр	1 семестр
<i>ОПК-3.5</i>	<i>Уметь:</i> - показывать наглядно и правильно	2 семестр	2 семестр	1 семестр

ОПК-3.6	выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК-3.7				
ОПК-3.8				
ОПК – 3.9.	Владеет техникой выполнения упражнений БВС; Иметь опыт:	2 <i>семестр</i>	2 <i>семестр</i>	1 <i>семестр</i>
ОПК.3.10	- участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;			
ОПК-3.11	- проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

4. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных единицы, 108 академических часа.**

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		Контроль
1	История возникновения и развития игры в футбол	II	II	I	2			Подготовка и защита реферата	<i>Опрос</i>
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	II	II	I	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	II	II	I	1				
2	Организация проведения соревнований	II	II	I		10	30	Написание тестовых заданий	Тестирование
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревнованиях	II	II	I		2	16		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	II	II	I		8	14		

3	Техника игры в футбол	II	II	I		36	30	Сдача практических нормативов	<i>Сдача практических нормативов</i>
3.1	Техника игры	II	II	I		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	II	I		14	12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	II	II	I		14	10		
Итого часов: 108					2	46	60		Зачет (3 з.е.)

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

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

(Приложения к рабочей программе дисциплины «Футбол»)

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

Норматив 1. Жонглирование мячом

Норматив выполняется в ограниченном пространстве квадрате 5х5 м. Мяч подбрасывается руками, после чего по нему производится удар в воздух ногой через себя, студент в это время разворачивается на 180 градусов.

После касания мячом земли студент производит удар по мячу другой ногой, опять посылая его в воздух через себя с разворотом при этом на 180 градусов.

Оценка: «зачёт» - не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Введение мяча с изменением направления

Студент располагается на линии старта с мячом в ногах. После того как он начинает движение (ведение мяча), преподаватель включает секундомер и засекает время. Необходимо обвести 5 конусов на расстоянии 5 м друг от друга и остановить мяч на линии финиша. Время фиксируется после полной остановки мяча на линии финиша.

Оценка: «зачет» - 9,5 сек

Норматив 3. Удар в ворота

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в мини-футбольные ворота (2х3 м) по неподвижному мячу. Следует попасть в ворота верхом (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху).

Оценка: «зачёт» - не менее трёх точных попаданий из 5 ударов.

Темы рефератов

- 1) «Развитие футбола с 1863 года до наших дней»
- 2) «Развитие и становление футбола в Российской империи и СССР»
- 3) «Развитие и становление футбола в Российской Федерации»
- 4) «Массовые соревнования по футболу: организация и особенности проведения»
- 5) «Особенности методики судейства массовых соревнований по 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

«Футбол»:

1. Сведения об играх с мячом у различных народов в древнем мире и в средние века
2. Развитие футбола в Англии с середины XIX века до образования ФИФА
3. Основные этапы развития футбола в СССР и России. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских Играх, в Чемпионатах Мира и Европы
4. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание
5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше
6. Правила игры в футбол: их влияние на характер и содержание игры
7. Изложение основных положений из разделов правил игры
8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи.
Взаимодействие главного судьи с помощниками, судьями на линии и резервным судьей
9. Понятие о технике. Классификация техники
10. Техника передвижений и техника владения мячом

11. Виды ударов по мячу
12. Средства и методы технической подготовки футболистов
13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом
14. Обучение технике передвижений
15. Средства и методы тактической подготовки
16. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.
Виды тактики в футболе
17. Средства и методы тактической подготовки
18. Характеристика физических качеств футболистов
19. Структура специальной физической подготовленности футболиста
20. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста

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

а) Основная литература:

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. / Полишкис М.С., Выжгин В.А.-М.:Фагот,2010.-250 с, ил.
2. Спирин А.Н., Будогосский А.Д. Правила игры. Вопросы и ответы.-М.: Олимпия Пресс,2015.-272 с., ил.

б) Дополнительная литература:

1. Российский футбол за 100 лет. /Добронравов И.С., Соловьёв В.В., Травкин Н.И., Щеглов М.И.-М.: Советский спорт,1998.-724 с.
2. Правила игры. - Цюрих,2013-2014.-133 с.

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

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

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

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика обучения футболу», 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 (для ООП (ОПОП) подготовки высшей квалификации - в том числе международным реферативным базам данных научных изданий):

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «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 «Футбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины «Футбол»: I, 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 на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота»	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления»	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом»	В течение семестра	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол»	В течение семестра	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития футбола»	В течение семестра	15

7	Деловая игра «Методика судейства»	В течение семестра	15
8	Письменный опрос «История развития игры»		5
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»</i>	5
2	<i>Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному студентом</i>	10
3	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»</i>	10
4	<i>Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»</i>	15
5	<i>Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

100 баллов.

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра «Теории и методики футбола»

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.26.06 – Футбол»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 академических часа

2. Семестр освоения дисциплины «Футбол»: 1 семестр для 3 потока, 2 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения;

3. Целью освоения дисциплины «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 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 «Футбол», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная Форма обучения 1 поток	Очная Форма обучения 2 поток	Очная Форма обучения 3 поток
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	2 <i>семестр</i>	2 <i>семестр</i>	1 <i>семестр</i>
ОПК-1.16	<i>Знать:</i> - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	2 <i>семестр</i>	2 <i>семестр</i>	1 <i>семестр</i>
ОПК-1.24	<i>Уметь:</i> - определять средства, методы и величину	2 <i>семестр</i>	2 <i>семестр</i>	1 <i>семестр</i>

	нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.			
ОПК-1.28	Имеет опыт: – планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	2 семестр	2 семестр	1 семестр
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	2 семестр	2 семестр	1 семестр
ОПК-3.1 ОПК-3.2 ОПК-3.3 ОПК-3.4	Знать: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	2 семестр	2 семестр	1 семестр
ОПК-3.5 ОПК-3.6 ОПК-3.7 ОПК-3.8	Уметь: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	2 семестр	2 семестр	1 семестр
ОПК – 3.9. ОПК.3.10 ОПК-3.11	Владеет техникой выполнения упражнений БВС; Иметь опыт: - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	2 семестр	2 семестр	1 семестр

5. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения и развития игры в футбол	II	II	I	2			Подготовка и защита реферата	<i>Опрос</i>
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	II	II	I	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	II	II	I	1				
2	Организация проведения соревнований	II	II	I		10	30	Написание тестовых заданий	Тестирование
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	II	II	I		2	16		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	II	II	I		8	14		
3	Техника игры в футбол	II	II	I		36	30	Сдача практических нормативов	<i>Сдача практических нормативов</i>
3.1	Техника игры	II	II	I		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	II	II	I		14	12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	II	II	I		14	10		
Итого часов: 108					2	46	60		Зачет (3 з.е.)

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 гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.26.07 «Гандбол»

Направление подготовки: 49.03.01 "Физическая культура"

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в грибном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теории и методики гандбола
Протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Составители:

Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., доцент., зав. кафедрой ТиМ
гандбола

Обивалина Мария Сергеевна, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Гандбол»:

Целью освоения дисциплины «Гандбол» является формирование готовности студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, овладение знаниями, умениями и навыками целенаправленного применения средств и методов баскетбола на тренировочных занятиях с занимающимися и спортсменами. Дисциплина реализуется на русском языке

2. Место дисциплины (модуля) «Гандбол» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Гандбол» относится к обязательной части дисциплин Блока 1 ООП и составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Гандбол» 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. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

Дисциплина «Гандбол» преподаётся и изучается на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3	3	4
ОПК- 1.16.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3	3	4
ОПК-1.24	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	3	3	4
ОПК-1.28	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	3	3	4
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	3	3	4
ОПК- 3.1	Знает прикладное значение базовых видов спорта;	3	3	4
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта	3	3	4
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приемы обучения БВС	3	3	4
ОПК -3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	3	3	4

ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;	3	3	4
ОПК – 3.6. Умеет	правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	3	3	4
ОПК – 3.7.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС	3	3	4
ОПК- 3.8	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	3	3	4
ОПК- 3.9	Владеет техникой выполнения упражнений БВС;	3	3	4
ОПК -3.10	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	3	3	4
ОПК – 3.11	Имеет опыт: проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов гандбола	3	3	4

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Гандбол»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3 зачетных единиц**, **108 академических часов**. Аудиторная работа составляет 48 часов.

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы гандбола	3	3	4	2	2	8		Семестровый зачет
	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире	3	3	4	2	-	4		
	Тема:	3	3	4	-	2	4		

	Современное состояние и перспективы развития гандбола								
2.	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в гандболе	3	3	4	-	16	28		
	Тема: Характеристика игры	3	3	4	-	2	8		
	Тема: Техника гандбола	3	3	4	-	8	12		
	Тема: Тактика гандбола	3	3	4	-	6	8		
3.	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	3	3	4	-	22	12		
	Тема: Методика обучения технике и тактике гандбола	3	3	4	-	22	12		
4.	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по гандболу	3	3	4	-	6	12		
	Тема: Современная трактовка правил по гандболу	3	3	4	-	4	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу	3	3	4	-	2	4		
Итого часов:						2	46	60	зачет

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

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))

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается зачетом в конце изучения дисциплины.

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

Текущий контроль успеваемости по дисциплине осуществляется посредством устного опроса, выполнения контрольных нормативов, демонстрации выполнения тактических приемов, разработки частей урока по методике обучения техники и тактики, судейства учебной игры или ее части, защиты подготовленного реферата, презентации, эссе. В зависимости от контингента и условий, демонстрация может осуществляться как самостоятельно на площадке, так и схематически на демонстрационной доске.

Самостоятельная работа студентов подразумевает ознакомление со специальной литературой, интернет-сайтами соответствующего содержания, а так же со специально-подготовленными пособиями, просмотром учебно-тренировочных занятий и матчей по баскетболу.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Гандбол»

5.2.1.Содержание зачетных требований для студентов в $\frac{3}{4}$ семестре заочной формы обучения:

5.1.1 Тематика рефератов, презентаций:

- 1.История возникновения гандбола.
2. Результаты выступлений российских гандболистов и гандболисток на международных соревнованиях – Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
- 3.Современные правила гандбола и их эволюция.
- 4.Система и календарь соревнований в гандболе.
- 5.Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
- 6.Классификация техники игры в гандбол.
- 7.Тактика игры в нападении в гандболе.

- 8.Тактика игры в защите в гандболе.
- 9.Структура соревновательной деятельности в гандболе.
- 10.Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
11. Методика обучения технике ведения мяча.
- 12.Методика обучения обманным движениям.
- 13.Методика обучения передачам мяча.
14. Методика обучения броскам в безопорном положении.
15. Методика обучения броскам в падении.
- 15.Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении

5.1.2 Контрольные упражнения по технической подготовке

- уметь показать практические элементы техники – перемещение в защитной стойке, ведение мяча, передача мяча одной рукой сверху, техника броска в опорном положении, техника броска в прыжке, финт – с остановкой прыжком на две и уходом влево (вправо);
 - уметь применять технические элементы в игре;
 - уметь вести протоколы соревнований и иметь навыки судейства;
 - выполнять требования практического материала.

Ведение мяча 30 м одной рукой:

мужчины: правой рукой – 5,1 сек; левой рукой – 5,3 сек.

женщины: правой рукой – 5,3 сек; левой рукой – 5,5 сек.

Броски на точность с 9 м:

мужчины: из 12 бросков – 6 попаданий.

женщины: из 12 бросков – 5 попаданий.

Броски мяча на дальность:

мужчины – 38 м, женщины - 28 м.

Техника выполнения финтов.

Комплексное упражнение:

мужчины – 24 сек, женщины – 28 сек.

Вопросы для устного ответа:

1. Возникновение гандбола. Первые правила соревнований.

2. Гандбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ИГФ, ЕГФ и ФГР – органы управления развитием гандбола в мире и в России.
4. Основные правила игры в гандбол.
5. Спортивные достижения советских и российских гандболистов.
6. Классификация техники игры.
7. Основы методики обучения технике игры.
8. Классификация тактики игры.
9. Методика обучения тактике игры.
10. Оборудование и инвентарь гандбольного зала.
11. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
12. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
13. Методика построения занятий по гандболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

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

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету

Вопросы по правилам игры:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровая площадка. Размеры и разметка.
3. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
4. Игровая форма и экипировка.
5. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
6. Заброшенный мяч: когда он брошен и его цена.
7. Замена игроков.
8. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
9. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

10. Нарушения: Пробежка.
11. Нарушения: 3 секунды.
12. Методика ведения протокола игры в гандбол.

Вопросы по методике обучения:

1. История развития игры и ее популяризации на территории России;
2. Методика обучения основным техническим элементам;
3. Правила соревнований по гандболу;
4. Система и календарь соревнований в гандболе.
5. Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.
6. Классификация техники игры в гандбол в нападении.
7. Классификация техники игры в гандбол в защите.
8. Тактика игры в нападении в гандболе.
9. Тактика игры в защите в гандболе.
10. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
11. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
12. Методика обучения технике ведения мяча.
13. Методика обучения обманным движениям.
14. Методика обучения передачам мяча.
15. Методика обучения броскам в безопорном положении.
16. Методика обучения броскам в падении.
17. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.
18. Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.
19. Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.
20. Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.
21. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.
22. Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.

23. Контроль физической подготовленности занимающихся.

24. Способы контроля технической подготовленности занимающихся.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Гандбол»

а) Основная литература:

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.

2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с

б) дополнительная литература:

1. Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/ В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.

2. Гандбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юнош. спорт. шк., специализир. детско-юнош. шк. олимп. Резерва / Авт.-сост.: В.Я.Игнатьева, В.С.Максимов, И.В. Петрачева. – М.: Сов.спорт, 2003. – 115 с.

3. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Academia, 2004. – 518 с. – (Высш.образование).

4. Правила игры в гандбол: (Официальные правила ИГФ). – М.: Б.и., 2010. – 90 с.

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

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

1. <http://www.rushandball.ru> - официальный сайт Федерации гандбола России

2. <http://www.ihf.com> - официальный сайт Международной федерации гандбола (ИГФ)

3. <http://www.ehf.com> - официальный сайт Европейской федерации гандбола (ЕГФ)

4. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

сайты гандбольных клубов и национальных федераций

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

➤ Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства

1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2.Специализированный зал (модуль В).

7.3.Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1.Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2.Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3.Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

- 7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- 7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD BDK – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- Гандбольные мячи (мужской размер) – 40 штук;
- Гандбольные мячи (женский размер) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы 1 кг – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 30 штук
- Степ-платформы – 12 штук
- Мини-барьеры – 6 штук

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Гандбол» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 – «Физическая культура» Профили: Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в

индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в грибном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра : Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр – 1,3 потоки, 2 семестр – 2-й поток

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий	Весь период	20
2	Тест по теме: «Истории гандбола»	2 неделя	5
3	Составление план - конспекта занятия «Техника гандбола»	3-4 н неделя	5
4	Составление план - конспекта занятия «Тактика гандбола»	5-6 неделя	5
5	Выполнение практического задания №1 и 2	6-7 неделя	10
6	Выполнение практического задания №3 и 4 :	8-9 неделя	10
7	Выполнение практического задания №5 и 6 :	10-11 неделя	10
8	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу	12-13 неделя	5
9	Демонстрация навыков судейства соревнований в качестве судей по гандболу в двусторонней игре	14-15 неделя	5
10	Тест по теме: «Правила соревнований по	16 неделя	10

	гандболу»		
	Зачёт		15
	ИТОГО		100 баллов

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Правила игры в гандбол »	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	5
3	Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»	5
4	Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного гандбола»	5
5	Презентация по теме «Гандбол в системе физического воспитания»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала 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 гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.26.07 «Гандбол»

Направление подготовки: 49.03.01 "Физическая культура"

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе; Спортивная подготовка в волейболе; Спортивная подготовка в гандболе; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта; Спортивная подготовка в компьютерном спорте; Спортивная подготовка в теннисе; Спортивная подготовка в футболе; Спортивная подготовка в хоккее; Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге; Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте; Спортивная подготовка в единоборствах; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта; Спортивная подготовка в фехтовании; Спортивная подготовка в современном пятиборье и восточных боевых искусствах; Спортивная подготовка в гимнастике; Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте; Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и керлинге; Спортивная подготовка в легкой атлетике; Спортивная подготовка в лыжном спорте; Спортивная подготовка в танцевальном спорте; Спортивная подготовка в спортивном и синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло; Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы/ 108 часов на очной форме обучения.

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

2.1. 3 семестр (1,2 потоки) и 4 семестр (2 поток) на очной форме обучения.

3.Целями освоения дисциплины (модуля) «Гандбол»:

- формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;
- овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;
- умение целенаправленно применять средства и методы гандбола в педагогической деятельности.

Дисциплина «Гандбол» реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3	3	4
ОПК- 1.16.	Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3	3	4
ОПК-1.24	Умеет: - определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС.	3	3	4
ОПК-1.28	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с	3	3	4

	использованием средств БВС;			
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	3	3	4
ОПК- 3.1	Знает прикладное значение базовых видов спорта;	3	3	4
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта	3	3	4
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приемы обучения БВС	3	3	4
ОПК -3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	3	3	4
ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;	3	3	4
ОПК – 3.6. Умеет	правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	3	3	4
ОПК – 3.7.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС	3	3	4
ОПК- 3.8	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	3	3	4
ОПК- 3.9	Владеет техникой выполнения упражнений БВС;	3	3	4
ОПК -3.10	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	3	3	4
ОПК – 3.11	Имеет опыт: проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием элементов гандбола	3	3	4

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Курс дисциплины «Гандбол» включает следующие виды занятий: теоретические занятия (лекции) – 2 часа, практические занятия – 46 часа, 60 часов самостоятельной работы по изучаемым темам для студентов *очной формы обучения*.

5.1. Тематическое планирование для очной формы обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Общие основы гандбола	3	3	4	2	2	8		Семестровый зачет
	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире	3	3	4	2	-	4		
	Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола	3	3	4	-	2	4		
2.	Раздел 2 Содержание игровой деятельности в гандболе	3	3	4	-	16	28		
	Тема: Характеристика игры	3	3	4	-	2	8		
	Тема: Техника гандбола	3	3	4	-	8	12		
	Тема: Тактика гандбола	3	3	4	-	6	8		
3.	Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства	3	3	4	-	22	12		
	Тема: Методика обучения технике	3	3	4	-	22	12		

	и тактике гандбола								
4.	Раздел 4 Организация и проведение соревнований по гандболу	3	3	4	-	6	12		
	Тема: Современная трактовка правил по гандболу	3	3	4	-	4	8		
	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу	3	3	4	-	2	4		
Итого часов:					2	46	60		зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.26.08 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики,
прыжков в воду и водного поло
Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составитель:

Павлова Т.Н., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики
спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и
водного поло

1. Цель освоения дисциплины «Б1.О.26.08 Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.26.08 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП)).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.26.08 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки 49.03.01.

Дисциплина «Б1.О.26.08 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

В ходе освоения данной дисциплины студент приобретает знания о теоретических основах плавания как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий плаванию с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по плаванию. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению плаванию (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ОПК-1	<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>	4	4	3
<i>ОПК-1.16</i>	<i>Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта</i>	4	4	3
<i>ОПК-1.24</i>	<i>Умеет: определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС</i>	4	4	3
<i>ОПК-1.28</i>	<i>Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.</i>	4	4	3
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	4	4	3
<i>ОПК - 3.1 ОПК - 3.2 ОПК - 3.3 ОПК - 3.4</i>	<i>Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.</i>	4	4	3
<i>ОПК-3.5 ОПК-3.6 ОПК-3.7</i>	<i>Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-</i>	4	4	3

	<i>спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; -использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС</i>			
<i>ОПК-3.9 ОПК-3.10 ОПК-3.11</i>	<i>Имеет опыт: - владеет техникой выполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.</i>	4	4	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4	4	3		1			
2	Техника спортивных способов плавания	4	4	3	1	26	12		
2.1	Кроль на груди	4	4	3		8			
2.2	Кроль на спине	4	4	3		4			
2.3	Брасс	4	4	3		8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)	4	4	3		2			
2.5	Простые повороты	4	4	3		2			
2.6	Стартовый прыжок	4	4	3		2			
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4	4	3	1	14	10		
3.1	Начальное обучение плаванию	4	4	3		6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания	4	4	3		8			

4	Прикладное плавание.	4	4	3		16	10		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)	4	4	3		6			
4.2	Транспортировка тонувшего	4	4	3		4			
4.3	Ныряние в длину	4	4	3		2			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении	4	4	3		4			
5	Начальная тренировка.	4	4	3		4	10		
5.1	Дистанционный метод.	4	4	3		1			
5.2	Интервальный метод.	4	4	3		1			
5.3	Переменный метод.	4	4	3		1			
5.4	Соревновательный метод.	4	4	3		1			
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	4	4	3			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4	4	3		1			
Итого часов:						2	62	44	Зачет

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1. О.26.08 Плавание».

Зачет состоит из 2-х частей: практической и теоретической.

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).
2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.
3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.
4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.
5. Посещение занятий.

Теоретическая часть: оценка знаний студентов по основным темам учебной программы.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на спине.
4. Профессионально-прикладное значение плавания.
5. Техника движений ногами в способе кроль на спине.
6. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.
7. Оздоровительное значение плавания.
8. Техника движений ногами в способе брасс на груди.
9. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
10. Основные принципы обучения и тренировки в плавании.
11. Техника движений ногами в способе плавания на боку.
12. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе плавания на боку.
13. Техника движений ногами в способе баттерфляй (дельфин).
14. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на спине.
15. Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
16. Техника движений ногами в способе брасс на спине.
17. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
18. Организация и проведение соревнований по плаванию.
19. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
20. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди.
21. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
22. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
23. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
24. Обучение плаванию в детских садах.
25. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди.
26. Методика обучения движениям ногами в способе плавания на боку.
27. Плавание в общеобразовательных учреждениях.
28. Техника движений руками и дыхания в способе плавания на боку.
29. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
30. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
31. Техника движений руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
32. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на спине.
33. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
34. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на спине.
35. Методика обучения движениям ногами в способе баттерфляй (дельфин).

36. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
37. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
38. Методика обучения способам погружения и ныряния в длину.
39. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе на боку.
40. Методика обучения открытым поворотам.
41. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
42. Методика обучения закрытым поворотам.
43. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
44. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
45. Методика обучения стартовому прыжку.
46. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
47. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
48. Методика обучения старту из воды.
49. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
50. Техника способов ныряния в длину.
51. Методика обучения транспортировке в воде.
52. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
53. Техника способов погружения и ныряния в глубину.
54. Методика обучения освобождению от захватов утопающего.
55. Непрерывный (переменный) метод тренировки.
56. Техника выполнения открытых поворотов.
57. Методика обучения приемам реанимации при утоплении.
58. Интервальный (повторный) метод тренировки.
59. Техника выполнения закрытых поворотов.
60. Методика обучения упражнениям по освоению с водой.
61. Техника выполнения стартового прыжка.
62. Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
63. Техника выполнения старта из воды.
64. Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
65. Техника способов транспортировки в воде.
66. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
67. Техника способов освобождения от захватов утопающего.
68. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
69. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе плавания на боку.

70. Техника способов противодействия судороге при плавании.
71. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
72. Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.
73. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе баттерфляй (дельфин).
74. Техника плавания в усложненных условиях.
75. Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.26.08 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др] ; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>

б) Дополнительная литература:

1. Плавание : учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт" : Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
4. Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания : учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.
5. Морозов С.Н. Прикладное плавание : учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.
6. Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.

7. Никитина С.М. Прикладное плавание : лекция для студентов РГУФК : рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.
 8. Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания : лекция для студентов РГУФК : [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.
 9. Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.
 10. Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
 2. <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
 3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Б1.О.26.08 Плавание», 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. Национальный цифровой ресурс «Рукоنت» ЭБС www.rucont.ru
 2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, 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.
 4. Зал «сухого плавания».
 5. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
 6. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

Сроки изучения дисциплины: 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)	5

2	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)	5
3	Выполнение контрольного норматива (50м брасс)	5
4	Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)	5
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»	5
6	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»	5
7	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»	5
8	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»	5
9	Выполнение контрольного норматива (50м на боку)	5
10	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)	5
11	Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)	5
12	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении	5
13	Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)	5
14	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)	5
15	Выполнение контрольного норматива (10x50м интервальное плавание)	5
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)	5
17	Посещение занятий	10
	Зачёт	10
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
2	Сообщение по теме «Методика обучения плаванию»	5
3	Тест по теме «Прикладное плавание»	5
4	Тест по теме «Введение в предмет, основы гидродинамики, техника спортивных способов плавания»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся
зачётом**

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

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,
акваэробики, прыжков в воду и водного поло**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1. О.26.08 ПЛАВАНИЕ»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины «Плавание»** составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины «Плавание»:** 3-4 семестр
3. **Цель освоения дисциплины «Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ОПК-1	<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>	4	4	3
<i>ОПК-1.16</i>	<i>Знает: - содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта</i>	4	4	3
<i>ОПК-1.24</i>	<i>Умеет: определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС</i>	4	4	3
<i>ОПК-1.28</i>	<i>Имеет опыт: - планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.</i>	4	4	3
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	4	4	3

ОПК - 3.1 ОПК - 3.2 ОПК - 3.3 ОПК - 3.4	Знает: - прикладное значение базовых видов спорта; - классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта; - средства, методы и приемы обучения БВС; - организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4	4	3
ОПК- 3.5 ОПК- 3.6 ОПК- 3.7	Умеет: - показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС; - правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС); - осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС; - использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС	4	4	3
ОПК- 3.9 ОПК- 3.10 ОПК- 3.11	Имеет опыт: - владеет техникой выполнения упражнений БВС; - участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС; - проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4	4	3

5. Краткое содержание дисциплины:

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4	4	3		1		
2	Техника спортивных способов	4	4	3	1	26	12	

	плавания								
2.1	Кроль на груди	4	4	3		8			
2.2	Кроль на спине	4	4	3		4			
2.3	Брасс	4	4	3		8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)	4	4	3		2			
2.5	Простые повороты	4	4	3		2			
2.6	Стартовый прыжок	4	4	3		2			
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	4	4	3	1	14	10		
3.1	Начальное обучение плаванию	4	4	3		6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания	4	4	3		8			
4	Прикладное плавание.	4	4	3		16	10		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)	4	4	3		6			
4.2	Транспортировка тонувшего	4	4	3		4			
4.3	Ныряние в длину	4	4	3		2			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении	4	4	3		4			
5	Начальная тренировка.	4	4	3		4	10		
5.1	Дистанционный метод.	4	4	3		1			
5.2	Интервальный метод.	4	4	3		1			
5.3	Переменный метод.	4	4	3		1			
5.4	Соревновательный метод.	4	4	3		1			
6	Плавание в государственной системе физического воспитания	4	4	3			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)	4	4	3		1			
		Итого часов:			2	62	44		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.0.26.09 Легкая атлетика»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методике
легкой атлетики им. Н.Г. Озолина

Протокол № 4 от «25» сентября 2019г.

Составитель:

Никонов Владимир Игоревич - доцент кафедры теории и методике легкой атлетики имени Н.Г. Озолина, кандидат педагогических наук, доцент

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 по профилю «Физическая культура».

Дисциплина - «Легкая атлетика» входит в обязательный минимум содержания образования по физической культуре учебных программ всех ступеней, начиная от дошкольного воспитания и продолжая в средней и высшей школе. Поэтому, изучение дисциплины «Легкая атлетика» необходимо с целью формирования теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической и организационной работы по физической культуре в образовательных учреждениях и спортивных организациях.

Основные положения теории и методики легкой атлетики имеют тесную взаимосвязь с содержанием естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биомеханики, истории физической культуры, психологии, педагогики, безопасности жизнедеятельности, теории физической культуры и др.).

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли легкой атлетики в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающиеся овладеют умениями реализации образовательных программ по направлению легкая атлетика в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является важнейшей основой для формирования навыков дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3	3	3
ОПК-1.16.	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3	3	3
ОПК-1.24.	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;	3	3	3
ОПК-1.28.	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	4	4	4
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	4	4	4
ОПК - 3.1	. Знает прикладное значение базовых видов спорта;	3	3	3
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;	3	3	3
ОПК - 3.3.	Знает средства, методы и приемы обучения БВС;	3	3	3
ОПК - 3.4.	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4	4	4
ОПК – 3.5.	Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;	4	4	4
ОПК – 3.6.	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	4	4	4

ОПК – 3.7.	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;	4	4	4
ОПК-3.8	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	4	4	4
ОПК-3.9	Владеет техникой выполнения упражнений БВС.			
ОПК-3.10	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.			
ОПК-3.11	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	3	3	3	2				
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	3	3	3	2				
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	3	3	3	2				
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	3	3	3		2	4		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	3	4	3		2	4		

6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	3	3	3		2	4		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	4	4	4		2	4		
8	Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	4	3	4		2	4		
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	4	3	4		2	4		
10	Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	3	4	3		2	4		
11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	4	3	4		4	4		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	4	3	4		4	4		
13	Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	3	4	3		4	4		
	Итого часов в 3 семестре: 72 часа				6	26	40		
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	4	4	4		6	8		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	4	4	4		6	8		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	4	4	4		6	6		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	3	3	3		6	8		
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	3	3	3		6	8		
<i>Учебная практика</i>									
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	3	4	3		6	8		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	4	4	4		6	8		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	4	4	4		6	6		
	Итого часов в 4 семестре: 108					48	60		
Итого часов: 180					6	74	100		

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.
16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.
17. Классификация легкоатлетических прыжков.
18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
19. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Судейство технических видов. Количество попыток.
27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину
28. Как измеряется результат в прыжках в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.
30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
36. Значение приземления в прыжке в длину.
37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.
38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.
39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.
40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.
46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.
47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.
48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4x100 м.
49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
50. Методика обучения технике эстафетного бега.
51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.
53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.
54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.
55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.
56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.
57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.
58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.
59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.
61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.
62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.
63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.

64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
65. История и эволюция техники толкания ядра.
66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
69. Методика обучения технике толкания ядра.
70. Виды метаний и их классификация.
71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.
72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.
79. Критерии оценки техники бега.
80. Тактические приемы бега на различные дистанции.
81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.
82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.
83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.
84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.
85. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
86. Секретарь соревнования и его обязанности.
87. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
88. Обязанности старшего судьи на виде.
89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.
90. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
91. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.
92. Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).
93. Основные права и обязанности судей на дистанции.
94. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья.

5.3. Дополнительные вопросы по дисциплине «Легкая атлетика» для устного или письменного опроса, необходимые для оценки знаний, умений, владений (практического опыта), характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПП (ОПОП)

1. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Этапы развития лёгкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.
4. Перспективы дальнейшего развития лёгкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.
13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.

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

а) Основная литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.:ил.

2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.

3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: АCADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.

3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов

/ Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1. <http://www.edu.ru/> - «Российское образование» федеральный портал.
2. <http://минобрнауки.рф/> - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. <http://rosmintrud.ru/> - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. <http://minstm.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. <https://sportschools.ru/> - Легкая атлетика в Москве.
6. www.rusathletics.info/ - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики.
7. <http://www.mosatletika.ru/> - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

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

—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 «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. 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. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ: Вид спорта – Лёгкая атлетика.

а). 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек.

в). Сектора для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» для обучающихся в институте спорта и физического воспитания, 2 курса, 1,2,3 отделений, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»	5 неделя	5
2	Проведение подготовительной части урока по легкой	3-10 неделя	8

	<i>атлетике на группе студентов.</i>		
3	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Выполнение практического норматива по разделу « Бег на 100 м»</i>	<i>4неделя</i>	<i>5</i>
5	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».</i>	<i>7 неделя</i>	<i>5</i>
6	<i>Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).</i>	<i>9 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»</i>	<i>11 неделя</i>	<i>5</i>
8	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>5</i>
10	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»</i>	<i>16 неделя</i>	<i>5</i>
11	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»</i>	<i>24 неделя</i>	<i>5</i>
12	<i>Выполнение практического задания в метании копья, мяча</i>	<i>28 неделя</i>	<i>5</i>
13	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».</i>	<i>32 неделя</i>	<i>5</i>
14	<i>Посещение практических занятий</i>	<i>В течении семестров</i>	<i>0,25</i>
	<i>Зачет /дифференцированный</i>		<i>20</i>
	<i>ИТОГО</i>		<i>100 баллов</i>

<i>Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия</i>		
<i>№</i>	<i>Виды текущего контроля успеваемости</i>	<i>Максимальное кол-во баллов</i>
<i>1</i>	<i>Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений».</i>	<i>10</i>
<i>2</i>	<i>Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений».</i>	<i>10</i>
<i>3</i>	<i>Подготовка презентации «Виды легкой атлетики».</i> <i>(Пропущенные)</i>	<i>10 (за каждый вид)</i>
<i>4</i>	<i>Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики».</i>	<i>10</i>
<i>5</i>	<i>Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования».</i>	<i>10</i>
<i>6</i>	<i>Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ».</i>	<i>10</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) для получения дифференцированного зачёта должны выполнить дополнительные задания (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Очная форма обучения Возрастная группа от 19 до 28 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	145см	125см
2	Эстафетный бег 4x100м	52 сек	60 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	6,30 мин	7.00 мин
4	Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»	13,2 сек	15,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	140 см	120 см
6	Толкание ядра	9,00 м (6 кг)	7,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	5,00 м	3,80 м
8	Барьерный бег 60 м	10,6 сек 91,4 см 8,50 м	12,6 сек 76,2 см 7,50 м
9	«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м	12,30 мин	9,30 мин
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

Для получения баллов за выполнение практического норматива по пройденному разделу дисциплины «Легкая атлетика», обучающемуся необходимо показать правильную технику выполнения упражнения и уложиться в контрольные нормативы, представленные ниже в таблице.

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 29 до 39 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»	135 см	115 см
2	Эстафетный бег 4x100м	64 сек	69 сек
3	Спортивная ходьба 1000 м	7,10 мин	7.10 мин
4	Бег на 100 м	15,8 сек	17,2 сек
5	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	110 см	90 см
6	Толкание ядра	8,00 м (6 кг)	6,00 м (4 кг)
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4,00 м	3,20 м
8	Барьерный бег 60 м	11,6 сек	14,6 сек
		76,2 см	76,2 см
		8,00 м	7,50 м
9	«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м	13,10 мин	12,30 мин
10	«Метание копья, мяча» Показ техники метания	+	+

VII. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.0.26.09 Легкая атлетика»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных единицы и 180 академических часа.**
2. **Семестры освоения дисциплины (модуля): 3, 4.**
3. **Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика» является формирование необходимых теоретических знаний, практических умений и навыков для самостоятельной педагогической работы в сфере образования, с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Программа реализуется на русском языке.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Легкая Атлетика»**

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3	3	3
ОКП-1.16	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	3	3	3
ОКП-1.24	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС;	3	3	3
ОКП-1.28	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС;	4	4	4
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по	4	4	4

	двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1	Знает прикладное значение базовых видов спорта;	3	3	3
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;	3	3	3
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приемы обучения БВС;	3	3	3
ОПК-3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов и приемов БВС.	4	4	4
ОПК-3.5	ОПК – 3.5. Умеет показывать наглядно и правильно выполнять упражнения БВС;	4	4	4
ОПК-3.6	Умеет правильно подбирать средства и методы БВС для проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (ИВС);	4	4	4
ОПК-3.7	Умеет осуществлять судейство физкультурно-спортивных мероприятий в соответствии с правилами БВС;	4	4	4
ОПК-3.8	Умеет использовать существующие методики проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	4	4	4
ОПК-3.9	Владеет техникой выполнения упражнений БВС.	4	4	4
ОПК-3.10	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС.	4	4	4
ОПК-3.11	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС.	4	4	4

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Легкая атлетика, история развития»	3			5		
2	Обеспечение учебно-	3	2		5		

	тренировочного процесса и соревнований в легкой атлетике						
3	Классификация легкоатлетических видов и правила проведения соревнований по легкой атлетике	3	2		5		
4	Техника безопасности и правила поведения в легкоатлетическом манеже	3	2		5		
5	Низкий старт в беге на короткие дистанции	3		4	5		
6	Основы техники бега на короткие дистанции	3		4	5		
7	Основы техники спортивной ходьбы	3		4	5		
8	Основы техники эстафетного бега, правила и способы передачи эстафетной палочки	3		6	6		
9	Основы техники бега на средние и длинные дистанции. Методы оперативного контроля в беге на средние и длинные дистанции	3		6	5		
10	Основы техники прыжков в высоту способом «перешагивание»	3		4	5		
11	Основы техники и методика обучения прыжкам в высоту способом «Фосбери-флоп»	4		6	6		
12	Техника и методика обучения в горизонтальных прыжках	4		6	6		
13	Техника и методика обучения в барьерном беге. Специальные упражнения при обучении в барьерном беге.	4		8	6		
14	Техника и методика обучения в толкании ядра	4		6	6		
15	Организация и проведение соревнований в беговых видах легкоатлетической программы	4		4	5		
16	1 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4		4	5	5	Зачет
17	2 вариант проведения подготовительной части урока (легкоатлетическая разминка)	4		4	5		
18	Техника и методика обучения в метании копья (вместо спортивного снаряда «копье» - используется безопасный снаряд – теннисный мяч)	4		2	5		
19	Использование легкоатлетических упражнений как средства реабилитации или как средства ОФП в подготовке к сезону в избранном виде.	4		2	5		
20	Практика в проведении разминки	4		2	5		

21	Практика в проведении занятия	4		2	5		
----	-------------------------------	---	--	---	---	--	--

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики единоборств

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.26.10 Самооборона (самбо)

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.*

Составитель:

Табакон Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приёмам самообороны.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения ПООП

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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ОПК-1	<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>	4	4	3
ОПК-1.16	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	4	4	3
ОПК-1.24	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	4	4	3
ОПК-1.28	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	4	4	3

ОПК-3	<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>	4	4	3
ОПК-3.1	Знает прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приемы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.5	Умеет показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.6	Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.	4	4	3
ОПК-3.7	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.8	Имеет опыт проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК – 3.9	. Владеет техникой выполнения упражнений БВС;	4	4	3
ОПК – 3.10.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;	4	4	3
ОПК – 3.11.	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	4	4	3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единиц, 72 академических часа. Сроки прохождения дисциплины: *1 и 2 потоки - 4 семестр, 3 поток - 3 семестр*

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	4	4	3	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	4	4	3	-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	4	4	3	-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	4	4	3	-	2	4		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	4	4	3	-	4	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	4	4	3	-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	4	4	3	-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	4	4	3	-	6	6		

9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	4	4	3	-	6	6		
Всего: 72 час (2 зачётных единицы)					2	30	40	2	

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

5.1. Примерные оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы:

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	5
2	Написание и защита реферата на тему «История развития видов единоборств»	5
3	Опрос по теме «Формы организации и содержание занятий по самозащите»	5
4	Деловая игра «Разработка игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	5
5	Контрольная работа по теме «Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите»	5
6	Контроль усвоения практических навыков по теме «Самостраховка при падении»	10
7	Контроль усвоения практических навыков по теме «Броски и защиты от них»	10
8	Контроль усвоения практических навыков по теме «Приёмы в положении лёжа и защиты от них»	10
9	Контроль усвоения практических навыков по теме «Удары и защиты от них»	10
10	Конструирование «Приёмы самозащиты»	10
11	Деловая игра «Действия в различных ситуациях самозащиты»	10
12	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	15
Всего:		100

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

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.

3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площадки. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).

4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.

5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.

6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.

7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.

10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.

2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).

3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.

4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.

5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.

6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.

7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).

8. Спортивная борьба в дореволюционной России.

9. Национальные виды борьбы.

10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).

11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

1. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
 - неправильное положение рук и ног.
3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. *Бросок хватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает хват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6. *Бросок задняя подножка с хватом ноги*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает хват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8. *Бросок через спину*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен хват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

10. *Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.*

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. *Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени*

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.*

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).*

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.*

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

6. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

7. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.*

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится на твёрдой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)»

а) Основная литература

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

б) Дополнительная литература

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

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

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

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

5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

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

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

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

Программное обеспечение дисциплины (модуля) определяется разработчиком образовательной программы в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы определяется разработчиком образовательной программы

Компьютерные обучающие программы по дисциплине «Самооборона (самбо)»

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
4. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
8. САМБО в ГТО. Обучающая программа / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков// 2017.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet
2. Специализированный зал самбо
3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий
4. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
5. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
6. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
7. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
8. Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.
9. 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.

Для преподавания дисциплины «*Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)*» на кафедре имеется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор variability сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Celeron 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

Спортивный инвентарь:

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.

11. Пояс самбо – 15 шт.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 и 2 потоки - 4 семестр, 3 поток - 3 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	5
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств»	3 неделя	10

	для подготовки к самозащите»		
4	Контроль усвоения практических навыков <ul style="list-style-type: none"> ▪ Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите ▪ Самостраховка при падении. ▪ Броски и защиты от них. ▪ Приёмы в положении лёжа и защиты от них. ▪ Удары и защиты от них. ▪ Приёмы самозащиты. ▪ Действия в различных ситуациях самозащиты. 	1-20 недели	5 10 10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	15
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

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

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

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

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедры теории и методики единоборств

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.О.26.10 Теория и методика обучения базовым видам спорта**

- Самооборона (самбо)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профили, реализуемые в очной форме обучения:
Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы.**
2. **Цель освоения дисциплины (модуля):** *изучение учебно-практического материала студентами Университета физической культуры, необходимого для подготовки преподавателей, способных проводить занятия в образовательных учреждениях и организациях, а также в качестве тренеров по обучению приемам самообороны.*
3. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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

ОПК-1.16	Знает содержание и правила оформления документов планирования в базовых видах спорта (БВС);	4	4	3
ОПК-1.24	Умеет определять средства, методы и величину нагрузки на занятиях с использованием элементов БВС	4	4	3
ОПК-1.28	Имеет опыт планирования занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	4	4	3
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	4	4	3
ОПК-3.1	Знает прикладное значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.2	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.3	Знает средства, методы и приемы обучения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.4	Знает организацию и методику проведения тренировочных занятий с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.5	Умеет показывать и выполнять упражнения базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.6	Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий.	4	4	3
ОПК-3.7	Имеет опыт технически правильного исполнения упражнений базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК-3.8	Имеет опыт проведения занятий с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности.	4	4	3
ОПК – 3.9	. Владеет техникой выполнения упражнений БВС;	4	4	3
ОПК – 3.10.	Имеет опыт участия в судействе физкультурно-спортивных мероприятий по БВС;	4	4	3
ОПК – 3.11.	Имеет опыт проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств БВС	4	4	3

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	4	4	3	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	4	4	3	-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	4	4	3	-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	4	4	3	-	2	4		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	4	4	3	-	4	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	4	4	3	-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	4	4	3	-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	4	4	3	-	6	6		

9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	4	4	3	-	6	6		
	Всего: 72 час (2 зачётных единицы)				2	30	40	2	

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 спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА »

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Спортивной медицины
Протокол № 3 от «24» сентября 2019 г.

Составитель: Золичева Светлана Юрьевна – кандидат медицинских наук,
доцент, доцент кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний, а также основных практических навыков, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.В.01 учебного плана для набора 2020 года по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилям: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

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

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

Данная дисциплина может рассматриваться как предшествующая дисциплинам «Основы антидопингового обеспечения», «Специфика травматизма в спорте».

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)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	7	7
ПК-1.6 ПК-1.10	Знает: – факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов – медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	7	7	7
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	7	7
	Знает:	7	7	7

ПК-5.1	– основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки			
ПК-5.2	– порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки			

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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины	7	7	7	2				
2	Раздел 2. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	7	7	7	2		2		
3	Тема 1. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7	7	7			2		
4	Тема 2. Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	7	7	7			2		
5	Тема 3. Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	7	7	7			2		
6	Раздел 3. Основы общей	7	7	7					

	патологии								
7	Тема 1. Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у спортсменов	7	7	7	2		2		
8	Тема 2. Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	7	7	7	2		2		
9	Тема 3. Биоритмология	7	7	7			3		
10	Раздел 4. Методы обследования спортсменов	7	7	7	2				
11	Тема 1. Исследование физического развития и телосложения спортсменов	7	7	7			4		
12	Тема 2. Исследование ЧСС и АД	7	7	7		2			
13	Тема 3. Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	7	7	7		2	2		
14	Тема 4. Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	7	7	7		4			
15	Раздел 5. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	7	7	7					
16	Тема 1. Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата	7	7	7	2		2		
17	Тема 2. Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем	7	7	7	2		2		
18	Тема 3. Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов	7	7	7		2	2		
19	Тема 4. Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	7	7	7		2	2		
20	Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	7	7	7	2		2		
21	Раздел 7. Спортивная травма.	7	7	7					
22	Тема 1. Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	7	7	2		2		
23	Тема 2. Морфофункциональные	7	7	7	2		2		

	и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи									
24	Тема 3. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	7	7		2	2			
25	Тема 4. Черепно-мозговая травма	7	7	7		2	2			
26	Тема 5. Кровотечение. Острая кровопотеря	7	7	7		2	2			
27	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	7	7	7		4				
28	Тема 7. Основы реанимации	7	7	7			2			
29	Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	7	7	7		2	2			
30	Тема 1. Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности	7	7	7			4			
31	Тема 2. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	7	7	7			4			
32	Тема 3. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	7	7	7			2			
Итого часов:						20	24	55	9	Экзамен

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивная медицина».

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

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

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы.

Вопросы

1. Какие задачи ставятся при проведении врачебно-педагогических наблюдений?

2. В чем заключаются принципиальные отличия текущего и оперативного контроля?
3. Какие основные задачи решает углубленное медицинское обследование спортсменов?
4. В чем заключается комплексный подход в определении тренированности?
5. В чем причина относительности понятий «здоровье» и «норма»?
6. Что такое иммунитет?
7. Какие аллергические заболевания встречаются у спортсменов?
8. Что такое наследственные болезни человека?
9. Какие факторы увеличивают риск возникновения заболеваний у спортсменов?
10. Какие типы нарушения осанки встречаются у человека?
11. Какие инструментальные методы применяются при исследовании функции легких у спортсменов?
12. Что является показаниями к суточному мониторингованию ЭКГ у спортсменов?
13. Какие методы оценки физической работоспособности применяются в практике спортивной медицины?
14. Как меняется концентрация молочной кислоты при мышечной деятельности?
15. Какие существуют методы оценки состояния центральной нервной системы?
16. Каковы основные заболевания периферической нервной системы?
17. Какие основные причины развития состояний переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов?
18. В чем заключается структурная перестройка сердца у спортсмена?
19. Какие нарушения ритма сердца являются противопоказанием для занятий спортом?
20. Что такое астма физического напряжения?
21. Каковы методы исследования пищеварительной системы?

22. Чем обусловлены изменения в моче у спортсменов?
23. Как изменяется активность кортизола у спортсменов?
24. Какие изменения наблюдаются в составе крови при физических нагрузках?
25. Каковы меры экстренной помощи при сотрясении сердца?
26. Какие существуют заболевания повышенного риска внезапной смерти в спорте?
27. Какие основные симптомы наблюдаются при мягкой черепно-мозговой травме у спортсменов?
28. Какие методы исследования состояния здоровья применительны к юным спортсменам?
29. Что означает термин «триада женщин-спортсменок»?
30. Каковы суточные нормы потребления углеводов, жиров и белков спортсменами?
31. В чем заключается роль физических методов в восстановлении спортсменов?
32. Какие спортивные мази противопоказаны для применения в начальном периоде восстановления?

Задания

33. Сформулируйте основные задачи и направления деятельности в области спортивной медицины.
34. Назовите основные принципы организации врачебно-педагогических наблюдений.
35. Охарактеризуйте этапы при определении тренированности.
36. Раскройте понятия патологической реакции, патологического процесса, патологического состояния.
37. Охарактеризуйте возможные исходы заболеваний, свяжите этот вопрос с практикой спорта.
38. Дайте определение терминов «этиология» и «патогенез».
39. Назовите основные причины снижения иммунитета у спортсменов.
40. Дайте определение термина «спортивная генетика».

41. Сформулируйте основные причины развития десинхроноза у спортсменов.
42. Опишите основные принципы оценки пробы Летунова.
43. Опишите методику проведения теста PWC₁₇₀.
44. Определите значение оценки уровня ферментов в спортивной практике.
45. Дайте характеристику основных офтальмологических заболеваний у спортсменов.
46. Методы исследования нервно-мышечного аппарата у спортсменов.
47. Перечислите ведущие признаки состояния перетренированности у спортсменов.
48. Объясните принципы адаптации сердца к физическим нагрузкам.
49. Опишите наиболее часто встречающиеся нарушения ритма и проводимости у спортсменов.
50. Перечислите факторы риска бронхиальной астмы у спортсменов.
51. Назовите причины печеночно-болевого синдрома у спортсменов.
52. Дайте характеристику маршевой протеинурии.
53. Опишите принципы построения физических нагрузок у больных сахарным диабетом.
54. Дайте краткую характеристику основным механизмам возникновения обморочных состояний у спортсменов.
55. Первая помощь при гравитационном шоке. Профилактика этого состояния.
56. Перечислите основные факторы, способствующие возникновению теплового и солнечного ударов.
57. Дайте определение «внезапной смерти при занятиях спортом».
58. Укажите заболевания, являющиеся наиболее частой причиной внезапной смерти при занятиях спортом.
59. Назовите основные факторы риска спортивных травм.
60. Укажите основные виды повреждений опорно-двигательного аппарата в различных видах спорта.
61. Назовите основные сенситивные периоды развития ребенка.

62. Укажите зависимость физических качеств от фазы менструального цикла у женщин-спортсменок.
63. Назовите наиболее изученные препараты адаптогенов растительного и животного происхождения. Их роль в организме.
64. Дайте краткую характеристику основным препаратам пластического и энергетического действия, используемым в спортивной медицине.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина».

а) Основная литература:

1. Курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2011. – 276 с. : ил.

2. Спортивная медицина : нац. рук. / гл. ред.: акад. РАН и РАМН С.П. Миронов, проф. Б.А. Поляев, проф. Г.А. Макарова; Ассоц. мед. обществ по качеству, Рос. ассоц. по спортив. медицине и реабилитации больных и инвалидов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 1182 с. : табл., схемы.

3. *Ромашин О.В.* Некоторые неотложные состояния в практике спортивной медицины : учеб.-метод. пособие для врачей / О.В. Ромашин, А.В. Смоленский, В.Ю. Преображенский; под ред. проф. К.В. Лядова; Рос. акад. мед. наук ГОУ ВПО «1-й МГМУ им. И.М. Сеченова» Минздравсоцразвития РФ, Каф. спортив. медицины Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Сов. спорт, 2011. – 130 с. <https://rucont.ru/efd/187909>.

4. Спортивная медицина : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению «Физ. культуры» : рек. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» / под ред. А.В. Смоленского. – М.: Академия, 2015. –

319 с. : табл.

5. Спортивная медицина : учеб.-метод. пособие (практикум) для студентов и магистрантов по направлениям 034300.62, 034500.68 : [доп. ЭМС ИТРРиФ ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»] / [под общ. ред. А.В. Смоленского, О.И. Беличенко]. – М.: Физ. культура, 2015. – 99 с. : ил.

б)Дополнительная литература:

1. Буланов Ю.Б. Спортивная медицина. – М.: ГУПТО ТОТ, 2007. – 317 с. : ил.

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

3. Гаврилова Е.А. Спортивное сердце. Стрессорная кардиомиопатия : моногр. – М.: Сов. спорт, 2007. – 198 с. : ил.

4. Граевская Н.Д. О гипертрофии миокарда и увеличении сердца у спортсменов : [из избр. тр. Н.Д. Граевской] / Н.Д. Граевская, А.Д. Бутков, Е.С. Степанова // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 6. – С. 46-55.

5. Краткий курс лекций по спортивной медицине : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. ред. д.м.н., проф. А.В. Смоленского. – М.: Физ. культура, 2005. – 191 с. : ил.

6. Майер Х. Спортивная травматология – случай из практики // ЛФК и массаж. Спорт. медицина. – 2008. – № 10. – С. 32-34.

7. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера / Г.А. Макарова, С.А. Локтев. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2006. – 586 с. : ил.

8. Макарова Г.А. Основные направления совершенствования системы профилактики случаев внезапной сердечной смерти в футболе / Г.А. Макарова, С.Ю. Юрьев // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. – 2013. – № 3. – С. 14-21.

9. *Макарова Г.А.* Спортивная медицина : учебник / Макарова Г.А. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2008. – 478 с.

10. Национальные рекомендации по допуску спортсменов с отклонениями со стороны сердечно-сосудистой системы к тренировочному процессу – М., Всероссийское научное общество кардиологов, 2012. – 66 с.

11. *Орлов В.Н.* ЭКГ. – М.: МИА, 2006. – 528 с.

12. *Смоленский А.В.* История создания кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма / А.В. Смоленский, А.В. Михайлова, О.Н. Белина [и др.] // Хирург. – 2012. – № 7. – С. 69-72.

13. *Смоленский А.В.* Состояние повышенного риска сердечно-сосудистой патологии в практике спортивной медицины : учеб. пособие : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта в качестве учеб. пособия для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / А.В. Смоленский, Е.Ю. Андриянова, А.В. Михайлова. – М.: Физ. культура, 2005. – 140 с. : ил.

14. *Сонькин В.Д.* Проблема оценки физической работоспособности // Вестн. спорт. науки. – 2010. – № 2. – С. 37-42.

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

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

2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

3. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

- программное обеспечение дисциплины (модуля):
- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30
- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30
- 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 «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru.
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивная медицина».

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 «**Спортивная медицина**»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса,
направления подготовки **49.03.01 Физическая культура**

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа № 1 по разделу (модулю) «Врачебно-педагогические наблюдения в спорте. Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности»	3 неделя	5
2	Презентация по теме «Врачебно-педагогические наблюдения за отдельными категориями спортсменов»	4-5 недели	10
3	Презентация по теме «Основы общей патологии»	6-7 недели	10
4	Презентация по теме «Состояние висцеральных систем организма спортсмена»	8-9 недели	10

5	Презентация по теме «Методы обследования спортсменов»	10-11 недели	10
6	Тест по теме/модулю «Экстремальные состояния в практике спортивной медицины»	12 неделя	5
7	Контрольная работа № 2 по разделу (модулю) «Спортивная травма. Первая доврачебная помощь»	13 неделя	5
8	Практическое задание по разделу «Основы десмургии (повязки)»	14-15 неделя	5
9	Презентация по теме «Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов»	16-17 недели	10
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
11	Экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме пропущенного занятия	5
2	Выступление на семинаре по теме пропущенного занятия	10
3	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
4	Написание реферата по теме пропущенного занятия	15
5	Презентация по теме пропущенного занятия	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом,

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра спортивной медицины

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.01 «СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 7.

3.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивная медицина» является: формирование у обучающихся комплекса общих и специальных медицинских знаний, а также основных практических навыков, необходимых для их будущей профессиональной деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	7	7
ПК-1.6 ПК-1.10	<i>Знает:</i> – факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов – медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	7	7	7
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	7	7
ПК-5.1 ПК-5.2	<i>Знает:</i> – основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки – порядок организации медико-биологического, научно-методического и	7	7	7

	антидопингового спортивной подготовки	обеспечения		
--	--	-------------	--	--

5. 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в курс «Спортивная медицина»: цели, задачи, содержание; история и организация; законодательная база спортивной медицины	7	7	7	2				
2	Раздел 2. Врачебно-педагогические наблюдения в спорте	7	7	7	2		2		
3	<i>Тема 1.</i> Определение тренированности; значение спортивной медицины в определении тренированности	7	7	7			2		
4	<i>Тема 2.</i> Особенности врачебно-педагогических наблюдений в детско-юношеском спорте	7	7	7			2		
5	<i>Тема 3.</i> Особенности врачебно-педагогические наблюдения за женщинами-спортсменками	7	7	7			2		
6	Раздел 3. Основы общей патологии	7	7	7					
7	<i>Тема 1.</i> Учение о здоровье и болезни. Этиология и патогенез болезни. Факторы риска развития заболеваний у	7	7	7	2		2		

	спортсменов								
8	<i>Тема 2.</i> Реактивность, иммунитет, аллергия; наследственность и основы медицинской генетики	7	7	7	2		2		
9	<i>Тема 3.</i> Биоритмология	7	7	7			3		
10	Раздел 4. Методы обследования спортсменов	7	7	7	2				
11	<i>Тема 1.</i> Исследование физического развития и телосложения спортсменов	7	7	7			4		
12	<i>Тема 2.</i> Исследование ЧСС и АД	7	7	7			2		
13	<i>Тема 3.</i> Основы электрокардиографии. Суточное мониторирование ЭКГ и АД	7	7	7			2	2	
14	<i>Тема 4.</i> Определение и оценка физической работоспособности (функциональные пробы)	7	7	7			4		
15	Раздел 5. Состояние висцеральных систем организма спортсмена	7	7	7					
16	<i>Тема 1.</i> Функциональное состояние центральной, периферической, сенсорной, вегетативной нервных систем, нервно-мышечного аппарата	7	7	7	2		2		
17	<i>Тема 2.</i> Функциональное состояние дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной систем	7	7	7	2		2		
18	<i>Тема 3.</i> Состояния утомления, переутомления, перетренированности и перенапряжения у спортсменов	7	7	7			2	2	
19	<i>Тема 4.</i> Структурно-функциональные изменения сердца у спортсменов («спортивное сердце»)	7	7	7			2	2	
20	Раздел 6. Экстремальные состояния в практике спортивной медицины	7	7	7	2		2		
21	Раздел 7. Спортивная травма.	7	7	7					
22	<i>Тема 1.</i> Особенности и этиологические факторы спортивного травматизма; классификация, виды и локализация спортивных травм	7	7	7	2		2		
23	<i>Тема 2.</i> Морфофункциональные и клинические проявления отдельных видов травм опорно-двигательного аппарата; оказание первой помощи	7	7	7	2		2		

24	Тема 3. Физическое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	7	7	7		2	2			
25	Тема 4. Черепно-мозговая травма	7	7	7		2	2			
26	Тема 5. Кровотечение. Острая кровопотеря	7	7	7		2	2			
27	Тема 6. Основы десмургии (повязки)	7	7	7		4				
28	Тема 7. Основы реанимации	7	7	7			2			
29	Раздел 9. Медико-биологические средства ускорения восстановления и повышения работоспособности спортсменов	7	7	7		2	2			
30	Тема 1. Питание в спорте; витамины, минералы, продукты повышенной биологической ценности	7	7	7			4			
31	Тема 2. Методы физической терапии, применяемые в спортивной медицине	7	7	7			4			
32	Тема 3. Применение мазей, кремов, гелей и растирок в спортивной практике	7	7	7			2			
Итого часов:						20	24	55	9	Экзамен

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.02 Теория спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020г.

Москва 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 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:

Цыганков Эдуард Сергеевич – д.п.н., профессор кафедры ТиМ прикладных
видов спорта и экстремальной деятельности

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорта, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория спорта» относится к вариативной части ОПОП и реализуется в V и VI семестре очной формы обучения.

Изучающие предмет должны освоить профессиональные знания по «Теории спорта» (как одного из основных компонентов физической культуры).

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

- Б1.О.11- физиология человека;
- Б1.О.12- биохимия человека;
- Б1.О.13 – теория и методика физической культуры;
- Б1.О.21- теория и методика избранного вида спорта.

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

- Б1.В.ДВ.02.11 основы теории спортивных соревнований;

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

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>			
ПК.1.1	Знает: Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса	5	5	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5	5	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5	5	5
ПК.1.9.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования	6	6	6
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	6	6	6
ПК.1.15.	Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся	6	6	6
ПК.1.21.	Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	6	6	6
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i>			
ПК.2.2.	Знает: Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5	5	5
ПК.2.4.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки	6	6	6
ПК.2.7.	Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки	6	6	6

ПК-3	<i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i>			
ПК.3.2.	Знает: Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	6
ПК.3.4.	Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося	6	6	6
ПК.3.12.	Умеет: Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося	6	6	6

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 180 академических часов.**

Очная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1.	Теория спорта <i>Введение в теорию спорта</i>								
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	5	5	2	6	8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и условия	5	5	5	2	6	8		

	функционирования в обществе; тенденции развития								
<i>Раздел 2.</i>	<i>Теория спортивных соревнований</i>								
3	Соревнование как основа специфики спорта	5	5	5	2	6	8		
4	Основы системы спортивных соревнований	5	5	5	2	6	8		
<i>Раздел 3.</i>	<i>Основы системы подготовки спортсмена</i>								
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5	5	5	4	12	16		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	6	6	6	2	4	8		
7	Структура спортивной тренировки	6	6	6	6	8	16		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6	6	6	2	4	10		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6	6	6	2	4	9		
	Итого: 180 ч				24	56	91	9	Экзамен

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке

по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

1. Какова сущность спорта и какие тенденции характерны для его современного развития в мире?
2. Охарактеризуйте специфические и общекультурные функции спорта в современном обществе.
3. Какие крупногрупповые градации надо иметь в виду при классифицировании многообразных видов спорта?
4. В чем состоят основные различия и связи общедоступного спорта и спорта высших достижений?
5. Что следует подразумевать под "спортивным состязанием" и "спортивным соревнованием"? Каковы отличительные черты собственно соревновательной деятельности спортсмена? Дайте сжатую характеристику разновидностей соревнований в спорте.
6. Охарактеризуйте требования, предъявляемые спортивными состязаниями к физическим и психическим возможностям спортсмена.
7. Что характеризует отлаженную систему спортивных соревнований?
8. Какие подсистемы включает полноценная система подготовки спортсмена?
9. На каком основании различают физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку спортсмена? В чем заключаются особенности и взаимосвязи этих сторон его подготовки (в частности, по направленности, составу средств и методов)?
10. Какая классификация подготовительных упражнений спортсмена является главной при использовании модельно-целевого подхода к построению его подготовки?
11. Каково соотношение основных объективных закономерностей развертывания подготовки спортсмена и принципов ее построения?
12. Изложите главные положения, лежащие в основе следующих специфических принципов построения подготовки спортсмена:
 - принципов максимизации и углубленной специализации,
 - принципов предельной непрерывности и цикличности,
 - принципа последовательного соединения постепенности и предельности в динамике развивающе-тренирующих воздействий,
 - принципа системного сочетания опережающего и адаптивного моделирования соревновательной деятельности,
 - принципа относительной избирательности и единства различных сторон подготовки спортсмена.

13. Что подразумевают под «структурой» спортивно-тренировочного процесса и как классифицируют типы его структур в зависимости от продолжительности его циклов?
14. По каким признакам судят о микроструктуре спортивной тренировки? Какие выделяют разновидности ее микроциклов и какие факторы обуславливают их?
15. Какие факторы и условия построения спортивной тренировки обуславливают ее мезоструктуру? Какие типы мезоциклов (средних циклов) различают в спортивно-тренировочном процессе, каковы их особенности и общие черты?
16. Какие фазы сменяются последовательно в динамике спортивной формы (как состояния оптимальной подготовленности и готовности спортсмена к спортивному достижению) на протяжении макроциклов (больших циклов) подготовительной и соревновательной деятельности спортсмена?
17. Как соотносятся друг с другом фазы динамики спортивной формы и периоды спортивного макроцикла?
18. Каковы особенности содержания и построения тренировки и соревновательной деятельности спортсмена в основном подготовительном периоде, периоде основных соревнований и переходном периоде спортивного макроцикла?
19. Какие многолетние стадии следуют друг за другом на протяжении многолетнего спортивного пути спортсмена? Каковы основные особенности спортивной подготовки и систем спортивных соревнований в таких стадиях?
20. Изложите сжато современные представления о диагностике спортивной предрасположенности индивида, ее критериях и способах определения. В чем состоит педагогически и личностно-оправданная ориентация индивида на дальние спортивные перспективы?
21. Что подразумевается под "экзофакторами" (внетренировочными и внесоревновательными факторами) подготовки спортсмена, Какие современные требования предъявляются к их полноценному использованию в общем комплексе мер по оптимизации спортивной деятельности (в частности, относительно рационализации общего режима жизни, факторов специализированного питания и других факторов оптимизации восстановительных процессов и содействия поступательному развитию спортивной работоспособности)?
22. Охарактеризуйте в общих чертах современное представление о модельно-целевом подходе к проектированию и практическому построению подготовки спортсмена высокого класса.

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

а) Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.
2. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704139>

б) Дополнительная литература:

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Красников. - М.: физ. культура, 2005. - 167 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика / Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 34 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований / Красников А.А. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 323 с.: табл. - (Наука - спорту). - Прил.: с. 293-323.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
8. Современная система спортивной подготовки / ред. Суслов Ф.П. [и др.]. - М.: [СААМ], 1995. - 446 с.

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

<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

http://mgafk.ru/elektronnaya_biblioteka Электронная библиотека МГАФК (Московская государственная академия физической культуры)

<http://www.lesgaft.spb.ru/ru/libr/biblioteka> Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта

<https://ru.wikipedia.org/wiki/> Википедия – свободная энциклопедия

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:

«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

3. Читальный зал библиотеки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1, 2, 3 поток направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура»/ профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинарских занятиях	В течение семестров	30
2	Текущий контроль по разделам «Предмет теории спорта, его понятия», «Функции спорта и группы видов спорта» и «Система спортивных соревнований»	10 неделя	10
3	Выполнение практического задания №1 по теме «Индивидуальный календарь соревнований»	12 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 по теме «Средства спортивной тренировки»	30 неделя	5
5	Выполнение практического задания №3 по теме «Система контроля в подготовке спортсменов»	32 неделя	5

6	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в больших тренировочных циклах»	34 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение семестра	18
8	Прочие дополнительные виды работ	В течение курса	12
	ИТОГО		100 баллов
	Экзамен по дисциплине		30

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в средних тренировочных циклах»	5
2	Выполнение РГР по разделу «Построение спортивной тренировки в малых тренировочных циклах»	5
3	Доклад по частному вопросу курса	5
4	Устный опрос по разделу «Система спортивной тренировки»	5
5	Устный опрос по разделу «Система спортивной подготовки»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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 (МОДУЛЯ)**

Б1.В.02 Теория спорта

Направление подготовки/специальность:
49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль):

Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 180 часов , 5 з.е.
2. **Семестры освоения дисциплины:** 5 и 6 семестр – очная форма обучения.
3. **Цель освоения дисциплины «Теория спорта»** - сформировать общие научно-методические основы профессионального мировоззрения бакалавров в области спорту, заложить необходимые для этого знания, научить плодотворно пользоваться ими.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i> Знает:			
ПК.1.1	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса	5	5	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5	5	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5	5	5
ПК.1.9.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования	6	6	6
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	6	6	6
ПК.1.15.	Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся	6	6	6
ПК.1.21.	Знает методики контроля физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности занимающихся	6	6	6
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i> Знает:			
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5	5	5
ПК.2.4.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки	6	6	6

ПК.2.7.	Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки	6	6	6
ПК-3	<i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i>			
ПК.3.2.	Знает: Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	6
ПК.3.4.	Знает индивидуальные факторы максимальной тренированности занимающегося, зона достижения оптимальных возможностей, зона поддержания высших спортивных результатов занимающегося	6	6	6
ПК.3.12.	Умеет: Умеет проектировать систему целей, фазовую структуру соревновательной деятельности занимающегося и действий занимающегося	6	6	6

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№п/п	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<i>Раздел 1.</i>	Теория спорта <i>Введение в теорию спорта</i>								
1	Особенности предмета теории спорта. Ее специфические понятия	5	5	5	2	6	8		
2	Сущность спорта, его функции, формы и	5	5	5	2	6	8		

	условия функционирования в обществе; тенденции развития								
<i>Раздел 2.</i>	<i>Теория спортивных соревнований</i>								
3	Соревнование как основа специфики спорта	5	5	5	2	6	8		
4	Основы системы спортивных соревнований	5	5	5	2	6	8		
<i>Раздел 3.</i>	<i>Основы системы подготовки спортсмена</i>								
5	Общая характеристика системы подготовки спортсмена	5	5	5	4	12	16		
6	Основные стороны подготовки спортсмена (содержание и основы методики)	6	6	6	2	4	8		
7	Структура спортивной тренировки	6	6	6	6	8	16		
8	Подготовка спортсмена как многолетний процесс (основные стадии и этапы)	6	6	6	2	4	10		
9	Технология планирования и контроля как факторов педагогического управления в системе подготовки спортсмена	6	6	6	2	4	9		
	Итого: 180 ч				24	56	91	9	Экзамен

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



Институт Туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра ____ Физиологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и сикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на льдах и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры _____ физиологии _____
(наименование)
Протокол № 3__ от «_13_» _____ сентября_____ 2019 г.

Составители:

Белицкая Любовь Александровна, доцент кафедры физиологии
РГУФКСМиТ

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

Меркурьев Владимир Александрович, старший преподаватель кафедры
физиологии РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Физиология спорта» является: дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности.

Программа дисциплины реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

_____ Дисциплина Б1.В.03. «Физиология спорта» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана для набора 2020 года очной и заочной формы обучения.

Физиология спорта занимает важное место в теории физической культуры, составляя фундамент знаний, необходимых тренеру и преподавателю для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов. Изучение данной дисциплины тесно связано с такими ранее изученными базовыми дисциплинами как «Физиология человека», «Анатомия», «Психология», «Биомеханика», «Педагогика» и исключительно важно для подготовки специалистов высокого профессионального уровня, готовых к практической и научной деятельности в современных условиях. Полученные в процессе освоения данной дисциплины знания помогут формированию естественно-научного мировоззрения и основ медико-биологического мышления выпускника, повышению его профессиональной компетентности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения 2	Очная форма обучения 3 поток
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.1.6. Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	5 и 6	5 и 6	5 и 6

	ПК.1.10. Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	5 и 6	5 и 6	5 и 6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.5.1. Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.5.2. Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционно-лабораторные	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	12		

2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	8	12		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	8	12		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	12		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	8	12		
	Итого за семестр 108 ч	5 и 6	5 и 6	5 и 6	12	36	60		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	4	10		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	9		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	4	6		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	6	6		
	Итого за семестр 72 ч	5 и 6	5 и 6	5 и 6	12	20	31	9	экзамен
	Итого 180 часов				24	56	91	9	Экзамен

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

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

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

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

1. Предмет и задачи спортивной физиологии.
2. Срочная и долговременная адаптация организма человека к физическим нагрузкам
3. Физиологические принципы классификации спортивных упражнений.
4. Физиологическая характеристика спортивных упражнений аэробной

- мощности.
5. Физиологическая характеристика спортивных упражнений анаэробной мощности.
 6. Характеристика циклических упражнений различной относительной мощности: максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной.
 7. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.
 8. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена.
 9. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и причины его нарушения.
 10. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.
 11. Методы оценки утомления при мышечной работе.
 12. Характер восстановления физиологических функций после работы. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в Вашем виде спорта.
 13. Активный отдых и его значение для повышения работоспособности. Оптимальное соотношение между рабочими периодами и отдыхом.
 14. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в Вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
 15. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.
 16. Механизмы регуляции мышечного напряжения. Физиологические механизмы взрывной силы и способы ее оценки.
 17. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
 18. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
 19. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
 20. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств,
 21. Координация движений. Механизмы обратной связи и роль проприорецепторов в регуляции параметров движения.
 22. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.
 23. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
 24. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
 25. Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.
 26. Изменения кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем крови в регуляции КОС.
 27. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной

выносливости. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.

28. Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.
29. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.
30. Понятие «тренировка», «тренированность», эффекты тренировки, физиологические принципы тренировки.
31. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсменов.
32. Особенности развития и тренировки выносливости у детей школьного возраста.
33. Сенситивные периоды для развития различных двигательных качеств.
34. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
35. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях повышенной температуры окружающей среды. Водно-солевой режим спортсмена.
36. Гипоксия в условиях среднегорья и ее влияние на аэробную и анаэробную работоспособность.
37. Физиологические основы повышения аэробной выносливости при тренировке в условиях средне- и высокогорья,
38. Физиологические особенности мышечной деятельности в условиях пониженной температуры среды (на примере лыжного и конькобежного спорта).
39. Гипокинезия и ее отрицательное влияние на функциональное состояние организма детей и взрослых. Физиологическое обоснование использования физических нагрузок в оздоровительных целях.
40. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и мышечный аппарат людей зрелого возраста при занятиях физической культурой.
41. Особенности тренировки с учетом индивидуально-типологических различий спортсменов: свойств нервной системы, телосложения, функциональной асимметрии мозга и др.

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

а) Основная литература:

1. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Е.Б. Сологуб, А.С. Солодков .— 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012 .— 624 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0568-7 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187910>

2. Кириллова, Н. П. Физиология человека [Электронный ресурс] : курс лекций / И. А. Дичанкина, А. Л. Крамаренко, Н. П. Кириллова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2011 .— 147 с. — ISBN 978-5-8028-0145-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284506>

б) Дополнительная литература:

1. «Физиология человека» : лабораторные работы [Электронный ресурс] / И.Г. Сидорова .— учебно-метод. пособие .— М. : «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ», 2012 .— 93 с. — ISBN 978-5-905563-04-1 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/188124>

2. Васильев, Ю.Г. Физиология человека [Электронный ресурс] : задания в тестовой форме / Е.В. Елисеева, Ю.Г. Васильев .— Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2013 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/327137>

3. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физ. культ./Я.М.Коца – М.: Физкультура и спорт, 1986.

4. Захарьева Н.Н. Спортивная физиология : курс лекций / Н.Н. Захарьева – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.

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

1. humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.

2. Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии

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

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

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

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

7. <http://ru.wikipedia.org> – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

2. Информационно-правовое обеспечение – Гарант. www.garant.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «физиология спорта» _____
для обучающихся института спорта и физического воспитания
__3__ курса,

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

по дисциплине «Физиология спорта» для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения.

Кафедра: __физиология_____.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практической работы по теме : «Определение физической работоспособности в зоне максимальной мощности. Вингейт-тест»	4	3
2	Выполнение практической работы по теме: «Определение физической работоспособности при	6	3

	<i>выполнении работы субмаксимальной мощности»</i>		
3	<i>Выступление на семинаре : Классификация физических упражнений»</i>	8	8
4	<i>Выполнение практической работы “PWC 170”</i>	11	3
5	<i>Выступление на семинаре «Физиологические состояния спортсмена : предстартовое состояние, разминка, вработывание, устойчивое состояние, утомление, восстановление »</i>	13	8
6	<i>Выполнение практической работы «Степ Эргометрия»</i>	15	3
7	<i>Выступление на семинаре “Сила, скорость выносливость”</i>	24	8
8	<i>Выполнение практической работы «Определение физической работоспособности при выполнении работы переменной мощности»</i>	25	3
9	<i>Выступление на семинарах «Физиологические основы тренировки, особенности тренировки детей и женщин»</i>	34 нед	8
10	<i>Выполнение практической работы: Работоспособность при повторной работе</i>	35 нед	3
6	<i>Выступление на семинарах «Физическая работоспособность в экстремальных условиях внешней среды»</i>	36 нед	8
7	<i>Написание и защита рефератов</i>	37 нед	10
8	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	12
	<i>экзамен</i>		20
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

Шкала 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 _____

Кафедра _____

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03 ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 5/ зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 и 6.

3.Цель освоения дисциплины: «Физиология спорта» является: дать студентам знания о закономерностях изменения функций организма и механизмов их регуляции при занятиях физической культурой и спортом, ознакомить с проблемой физиологических резервов организма человека и их мобилизацией в экстремальных условиях двигательной деятельности

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения 2	Очная форма обучения 3 поток
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.1.6. Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.1.10. Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе	5 и 6	5 и 6	5 и 6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.2.2. Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки;	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.5.1. Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6
	ПК.5.2. Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	5 и 6	5 и 6	5 и 6

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционно-семинарско-лабораторного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3			4	5	6	7	8
1.	Введение в физиологию спорта. Адаптация организма к физическим нагрузкам .	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	12		
2	Физиологические принципы классификации физических упражнений	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	8	12		
3	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	8	12		
4	Физиологические основы спортивной тренировки	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	12		
5	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	8	12		
	Итого за семестр 108 ч	5 и 6	5 и 6	5 и 6	12	36	60		
6	Работоспособность человека в особых условиях внешней среды	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	4	10		
7	Физиологические особенности мышечной деятельности детей и подростков	5 и 6	5 и 6	5 и 6	2	6	9		
8	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	4	6		
9	Физиологические основы оздоровительной тренировки	5 и 6	5 и 6	5 и 6	4	6	6		
	Итого за семестр 72 ч	5 и 6	5 и 6	5 и 6	12	20	31	9	экзамен
	Итого 180 часов				24	56	91	9	Экзамен

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.04 «Спортивная метрология»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры биомеханики и ЕНД
Протокол № 1 от «27» _августа 2019 г.

Составитель: Шалманов Анатолий Александрович, д.п.н., профессор,
профессор кафедры биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Шалманов Александр Александрович, к.п.н., доцент, доцент кафедры
биомеханики и естественнонаучных дисциплин

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» является: формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры.

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

Дисциплина в структуре ООП относится к вариативной части I блока.

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.В.04 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся физическими упражнениями и кумулятивным эффектом результатов педагогической деятельности преподавателей физической культуры и тренеров.

Высшее образование специалистов физической культуры и спорта также предполагает и наличие навыков научно-исследовательской работы. Научно-исследовательская работа требует умения проведения соответствующих измерений, обработки данных и их анализа.

Изучение курса «Спортивная метрология» базируется на знаниях слушателей в таких областях как: математическая статистика, спортивная морфология, биохимия, физиология, биомеханика, психология, физика.

Программа реализуется на русском языке

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения 1 поток	Очная форма обучения 2 поток	Очная форма обучения 3 поток
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5	5	6
	ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся ПК1.13. Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора			
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	5	5	6
	ПК 2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки			
ПК-5.	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	5	5	6
	ПК.5.5. Знает методы и организацию научных исследований в ИВС			
	ПК.5.6. Умеет анализировать данные медико-биологического и педагогического тестирования и наблюдения			

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 ПОТОК	2 ПОТОК	3 ПОТОК	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	5	5	6	2	20	29		
1.1	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)					2	5		
1.2	Основы теории измерений					2	5		
1.3	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения					2	5		
1.4	Основы теории тестов					6	5		
1.5	Основы теории оценок					6	5		
1.6	Количественная оценка качественных показателей					2	4		
2	Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте				4	22	22		
2.1	Состояние спортсмена и разновидности контроля				2	2	4		
2.2	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности					4	4		
2.3	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов					4	4		
2.4	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок				2	4	4		
2.5	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности					4	4		
2.6	Метрологические основы отбора в спорте					4	2		
Итого часов:			108		6	42	51	9	Экзамен

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

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

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

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.

2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.

3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.

4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.

5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.

6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.

7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S-образная).

8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).

9. Основные понятия квалиметрии. Метод экспертных оценок (опрос и анкетирование).

10. Контроль соревновательной деятельности. Особенности регистрации и метрологической оценки показателей соревновательной деятельности в различных видах спорта (циклические, ациклические, игровые, единоборства и т.п.).

11. Контроль технической и тактической подготовленности спортсменов. Метрологическая оценка показателей технико-тактического мастерства (объем, разносторонность, эффективность и освоенность техники и тактики).

12. Контроль физического состояния спортсменов (телосложение и состав тела, состояние здоровья и уровень развития двигательных качеств).

13. Контроль силовых качеств спортсмена. Метрологическая оценка основных, интегральных и дифференциальных показателей силы.

14. Контроль скоростных качеств спортсмена. Метрологическая оценка показателей элементарных форм проявления быстроты.

15. Контроль уровня развития выносливости. Разновидности показателей выносливости спортсменов и их метрологическая оценка.

16. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

17. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

18. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

19. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

20. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

21. Методика контроля активной и пассивной гибкости. Линейные и угловые показатели гибкости, их преимущества и недостатки.

22. Метрологические особенности контроля за основными факторами, влияющими на гибкость.

23. Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и

их информативность.

24. Влияние наследственных факторов на гибкость и метрологические основы отбора юных спортсменов по этому показателю.

25. Понятие о специализированности, сложности, направленности и величине нагрузки.

26. Метрологическая оценка тренировочных и соревновательных нагрузок в различных видах спорта.

27. Метрологические основы отбора в спорте. Прогнозирование в отборе и подготовке спортсменов. Определение модельных характеристик спортсменов.

28. Состояние спортсмена и разновидности контроля (этапный, текущий и оперативный контроль).

29. Особенности метрологической проверки тестов, предназначенных для оценки этапного, текущего и оперативного состояния спортсменов.

***Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы***

Тема 1.1. Каковы предмет и задачи спортивной метрологии? Какова роль спортивной метрологии в тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов? Что собой представляют управляющая и управляемая системы в спортивной тренировке?

Тема 1.2. Что такое измерение и чем оно отличается от понятия «шкала измерения»? В чем различие между шкалой порядка и шкалой отношений? Приведите пример величины, относящейся к шкале наименований. Как уменьшить систематическую и случайную ошибки измерений?

Тема 1.3. В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

Тема 1.4. Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по

определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

Тема 1.5. Каковы основные задачи оценивания в спорте? Перечислите основные типы шкал оценивания и приведите примеры целесообразности их применения в спорте. По какому принципу строятся стандартные шкалы? Какие бывают нормы? Раскройте смысл понятий «релевантность» и «репрезентативность» норм.

Тема 1.6. Что такое квалиметрия? Каковы основные метрологические требования к организации экспертизы? Что оценивают коэффициентом конкордации и какие статистические методы используют при его расчете? Приведите пример применения какого-либо квалиметрического метода в спортивной практике.

Тема 2.1. Охарактеризуйте особенности этапного, текущего и оперативного контроля. Каковы особенности и процедура проверки информативности тестов при этапном и текущем контроле? Каковы проблемы оценки информативности и надежности тестов для оценки оперативного состояния спортсменов?

Тема 2.2. Каковы основные задачи контроля за соревновательной деятельностью? Как определяется результативность технико-тактических действий? Охарактеризуйте особенности использования методов видеозаписи и стенографирования в разных видах спорта. Каковы особенности коррекции состояния спортсмена в ходе соревнований в разных видах спорта?

Тема 2.3. С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки

выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

Тема 2.4. Какие основные характеристики следует учитывать при контроле за нагрузками? Как можно изменять сложность нагрузки в игровых видах спорта? В чем особенности контроля за величиной нагрузки в разных группах видов спорта? В чем различие между физической и физиологической нагрузкой?

Тема 2.5. В каких видах спорта целесообразно оценивать объем и разносторонность технической подготовленности спортсменов? Как оценить абсолютную эффективность техники? Раскройте суть метода регрессионных остатков для оценки реализационной эффективности техники и приведите пример его использования в вашем виде спорта. Какими инструментальными методиками можно контролировать техническое мастерство спортсмена?

Тема 2.6. Какие существуют направления отбора? Какова роль прогнозирования в организации отбора? В чем разница между ювенильными и дефинитивными показателями подготовленности спортсмена? Какова роль коэффициента стабильности и темпов прироста результатов тестов в прогнозировании спортивной одаренности? Какими способами можно изучать влияние наследственности на спортивные результаты? Какова роль модельных характеристик в прогнозировании и отборе в спорте?

Темы расчетно-графических работ:

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

Тема 3. Расчет стандартных шкал для оценки эквивалентности спортивных результатов.

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а

также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:

1. «Метрологические основы отбора в спорте»
- 2.«Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»
- 3.«Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»
- 4.«Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

Выбор темы работы определяется сочетанием выбранного вида контроля (этапного, текущего или оперативного) и контролируемых показателей (техническое мастерство, двигательные качества, нагрузки и т.п.)

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

а) Основная литература:

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / С.В. Начинская. - 4-е изд., стер. - М. : Academia, 2012. - 239 с.: табл.

2. Спортивная метрология [Электронный ресурс] / Г. В. Стародубцев .— 4-е изд., испр. и доп .— Оренбург : ОГПУ, 2013 .— 104 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/232957>

3.Трифонова, Н.Н. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / И.В. Еркомайшвили, ред.: Г.И. Семенова, Урал. федер. ун-т, Н.Н. Трифонова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 112 с. — ISBN 978-5-9765-3256-4 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/622238>

4.Кошкарев, Л.Т. Спортивная метрология (основы статистики, измерений, комплексного контроля в тренировочном процессе спортсменов) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.Т. Кошкарев .— Великие Луки : Великолукская государственная академия физической культуры и спорта,

2014 .— 225 с. — ISBN 978-5-350-00292-8 .— Режим доступа:

<https://lib.rucont.ru/efd/279257>

б) Дополнительная литература:

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

2. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / М.А. Годик. – М. : ФиС, 1988.

3. Гмурман, В.Е.. Теория вероятностей и математическая статистика / В.Е. Гмурман. – М. : Высшая школа, 2000.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология: учебник для студентов / В.Б. Коренберг. – Малаховка, 2008.

5. Начинская, С.В. Спортивная метрология / Начинская С.В. Учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2005. – 240 с.

6. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М. : ГЦОЛИФК, 1978.

7. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

8. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда– учеб. пособие – 4-е изд. испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244с.

9. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг. – М. : Сов. спорт, 2004.

10. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

11.Коренберг, В.Б. Спортивная метрология [Электронный ресурс] : учебник / В.Б. Коренберг .— М. : Физическая культура, 2008 .— 368 с. — ISBN 978-5-9746-0086-9 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286739>

12.Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

13.Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> - база полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике
2. http://www.vniifk.ru/fnc_vniifk.php - сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
3. <https://elibrary.ru> – научная электронная библиотека
4. <http://lms.sportedu.ru> – сайт дистанционного образования РГУФКСМиТ
5. <https://metro.ru> – сайт, посвященный метрологии в РФ
6. <http://old.gost.ru/wps/portal/pages/main> - официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ
7. <https://www.rostest.ru/services/metrology/> - официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва»
8. <https://ria-stk.ru/magazine/> - портал РИА «Стандарты и качество»
9. <http://www.mirq.ru> – официальный портал Всероссийской организации качества

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Данная дисциплина обеспечена:

Данная дисциплина обеспечена:

Лекционные занятия (161 аудитория)

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

Практические занятия (68, 70 аудитории)

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

Для проведения лабораторных работ:

- лабораторные стенды и учебная документация по их использованию в учебном процессе: динамометрический комплекс, оптико-электронная система, электромиография, динамометрическое устройство для измерения силы мышц – разгибателей нижних конечностей;
- пакеты компьютерных программ для обработки электрических сигналов.

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) «Спортивная метрология» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнесе
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр 1, 2 поток, 6 семестр 3 поток

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

III.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>РГР № 1</i>	7	10
2	<i>РГР № 2</i>	8	10
3	<i>РГР № 3</i>	10	10
4	<i>РГР № 4</i>	12	10
5	<i>Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»</i>	15	10
6	<i>Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»</i>	20	10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>РГР № 1</i>	10
2	<i>РГР № 2</i>	10
3	<i>РГР № 3</i>	10
4	<i>РГР № 4</i>	10
5	<i>Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте»</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

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.04 – Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр 1, 2 поток, 6 семестр 3 поток

Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины является формирование компетенций, необходимых в профессиональной деятельности, базирующейся на использовании современных возможностей аппаратно-программных средств в различных физкультурно-спортивных областях.

Формирование системы знаний, навыков и умений в области измерений и контроля в спорте, необходимых будущему тренеру и преподавателю физической культуры

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения 1 поток	Очная форма обучения 2 поток	Очная форма обучения 3 поток
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	5	5	6
	ПК1.12. Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся ПК1.13. Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора			
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки			
	ПК 2.7. Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки			

ПК-5.	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки		
	ПК.5.5. Знает методы и организацию научных исследований в ИВС		
	ПК.5.6. Умеет анализировать данные медико-биологического и педагогического тестирования и наблюдения		

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
 Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных единицы, 108 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте	5	5	6	2	20	29		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)					2	5		
1.2.	Основы теории измерений					2	5		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения					2	5		
1.4.	Основы теории тестов					6	5		
1.5.	Основы теории оценок					6	5		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей					2	4		
2	Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте				4	22	22		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля					2	4		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности				2	4	4		

2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов					4	4		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок				2	4	4		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности					4	4		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте					4	2		
Итого часов:		108			6	42	51	9	Экзамен

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М.Саркизова-Серазини**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.05. СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 89 от «12» сентября 2018 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № 1 от «5» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М.Саркизова-Серазини
Протокол № 14 от «18» февраля 2021 г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Бахарева Антонина Андреевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент
кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической
культуры им. И.М.Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

Рецензент:

Золичева Светлана Викторовна, кандидат медицинских наук, профессор
кафедры спортивной медицины РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины является: овладение теоретических знаний и практических умений в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной подготовке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Спортивный массаж» относится к профильному циклу вариативной части.

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибрационного, пневмомассажа и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физиотерапией и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и

другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Дифференцированный зачет для очной, заочной форм обучения включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия, экология, физиология, биология, биохимия, биомеханика, педагогика, психология, гигиена, спортивная медицина, ТФВ, лечебная физическая культура, физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

Рабочая программа дисциплины «Спортивный массаж» имеет трудоемкость равную 2 зачетным единицам (72 часа). Для очной формы обучения: 8 часов – лекций, 24 часа – практических занятий, 40 часов – самостоятельная работа. Для заочной формы обучения: 2 часа – лекции, 10 часов – практические занятия, 60 часов – самостоятельная работа.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6	6	5
ПК-2.2.	<i>Знает</i> технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	6	6	5
ПК-2.9.	<i>Умеет</i> использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС.	6	6	5
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	6	6	5
ПК-3.7.	<i>Знает</i> приемы и методы восстановления после физических нагрузок	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Краткое содержание дисциплины: очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа	6	6	5	6		6		
2	1.1. История развития массажа	6	6	5			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	6	6	5			2		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	6	6	5			2		
5	II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	6	6	5		14	14		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	6	6	5		4	2		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	6	6	5		2	2		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	6	6	5		4	2		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	6	6	5			2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	6	6	5		4	2		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	6	6	5			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	6	6	5			2		

13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	6	6	5	2	10	20		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	6	6	5		2	2		
15	3.2. Классификация видов массажа	6	6	5		8	14		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	6	6	5			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	6	6	5			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	6	6	5			2		
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	6	6	5			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	6	6	5		8	8		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6	6	5		2	2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	6	6	5			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	6	6	5			2		
27	Дифференцированный зачет	6	6	5					
		Итого часов:			8	24	40		

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.
3. Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.
4. Роль массажа в массовой физической культуре.
5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.
6. Определение массажа.
7. Массаж как наука.
8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.
9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.
10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.
11. Приемы массажа, которые применяются на коже.
12. Влияние массажа на ЦНС.
13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.
14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.
15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.
17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.
18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузки при болезненных ощущениях.
19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.
20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.

21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов.
Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.
22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.
23. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа.
Последовательность применяемых приемов массажа.
24. Влияние массажа на спортивное мастерство.
25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.
26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.
27. Влияние массажа на лимфатическую систему.
28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.
29. Влияние массажа на кровяное давление.
30. Влияние массажа на работоспособность.
31. Влияние массажа на работу сердца.
32. Влияние массажа на мочеотделение.
33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.
34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.
35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.
36. Влияние массажа на функцию дыхания.
37. Приемы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.
38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
39. Правила работы массажиста.
40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.
41. Показания и противопоказания к массажу.
42. Смазывающие вещества и их применение.
43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.

44. Отличие сегментарно-рефлекторного массажа от точечного и классического массажа. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

45. Методы массажа.

46. Формы массажа и их характеристика.

47. Правила выполнения массажа.

48. Понятие термина «прием» в ручном массаже.

49. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.

50. Виды приемов ручного классического массажа.

51. Принципы деления приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению тела.

52. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

53. Виды отягощений при проведении приемов массажа и особенности выполнения техники.

54. Рефлекторное воздействие на организм приема разминание. Циклы движения руки при проведении приемов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

55. Воздействие на ткани сотрясающих приемов и рефлекторное влияние на организм.

56. Физиологическое влияние на организм приема растирание. Механическое воздействие приема растирание.

57. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

58. Физиологическое влияние на организм приема движение. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему. Влияние приема движение на развитие гибкости.

59. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

60. Понятие об «ударных приемах» и особенности применения на участках тела.
61. Понятие о парном массаже и методика проведения.
62. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.
63. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.
64. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.
65. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.
66. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.
67. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.
68. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.
69. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.
70. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях
71. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель и задачи применения лечебного массажа.
72. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.
73. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.
74. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

75. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

76. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

77. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Сочетание массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом и тепло - и электро-процедур.

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу.

1. Возникновение и развитие классического массажа.
2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.
3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.
4. Понятие «физиологический механизм массажа».
5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.
6. Приемы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
7. Влияние массажа на ЦНС.
8. Прием выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
9. Прием разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.
11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.
12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.

13. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.
14. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.
15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.
16. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.
17. Особенности и последовательность сочетания электро-процедур и массажа.
18. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.
19. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.
20. Сотрясающие приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
21. Ударные приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.
22. Влияние массажа на спортивное мастерство.
23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.
24. Влияние массажа на кровяное давление.
25. Влияние массажа на работу сердца.
26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.
27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.
28. Влияние массажа на функцию дыхания.
29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.
30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.
32. Показания и противопоказания к массажу.
33. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.
34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.
35. Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.
36. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.
37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.
38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.
39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.
40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.
41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.
42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.
43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.
44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.
45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.
46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

Решение ситуационных задач

- *Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа.* Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- *Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта.* Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

- *Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа.* Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

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

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.

2. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 3-е изд. стер. М.; 2013.

3. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография /А.А. Бирюков – М.: Физическая культура, 2008. – 304с.

4. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит: монография /А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2006. – 240с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 2-е изд. стер. М.; 2008.

2. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил.

3. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД.

4. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте: учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с.

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

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - <http://elibrary.ru>

2. <http://www.sport.iatp.org.ua> — здоровье, физкультура, спорт

3. <http://www.breath.ru> — портал здорового образа жизни.

4. Теория и практика физической культуры: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/tpfk](http://lib.sportedu.ru/press/tpfk)

5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал [НТТР://lib.sportedu.ru/press/fkvot](http://lib.sportedu.ru/press/fkvot)

6. Физкультура и спорт: Журнал <http://www.fismag.ru/>

Отечественные базы данных:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ

www.rsl.ru

Зарубежные базы данных:

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

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

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

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

Программное обеспечение дисциплины:

- Учебник (Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.)
- Аннотация
- Информационная справка
- Методические рекомендации
- Курс лекций
- Фонд оценочных средств
- Глоссарий

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

- массажные аудитории №346 ,344 МБК;
- кушетки;
- раздевалка;
- монитор;
- ноутбук;
- наглядные пособия;
- библиотека, читальный зал с выходом в Интернет

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивный массаж» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профилю «Спортивная подготовка» очная форма обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения – (в неделях) ⁱ	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теоретическому материалу № 1: - история развития массажа; - анатомо-физиологическое обоснование массажа; - определение, показания и противопоказания к массажу; - гигиенические требования к массажу - физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.		8
2	Мини-зачет по практическим навыкам №1: - техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.		9
3	Мини-зачет по практическим навыкам № 2: - техника и методика выполнения приемов классического массажа.		9
4	Опрос по теоретическому материалу № 2: - формы и технология проведения сеансов массажа; - виды массажа и его классификация; - классификация гигиенического массажа; - классификация лечебного массажа; - классификация косметического массажа; - системы массажа.		8
5	Мини-зачет по практическим навыкам №3: - техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.		9
6	Опрос по теоретическому материалу № 3: - классификация спортивного массажа; - классификация тренировочного массажа;		8

	- классификация предварительного массажа; - классификация восстановительного массажа; - массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом; - самомассаж.		
8	Опрос по темам	В течение семестра	5
	Ситуационные задачи		8
	Посещение занятий	В течение семестра	16
9	Дифференцированный зачет		20
10	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий	15
3	Тестирование по пропущенным темам	15
4	Написание реферата по темам пропущенных занятий	20

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной
физической культуры им. И.М.Саркизова-Серазини**

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.05. «Спортивный массаж»

Направление подготовки:
49.03.01 «Физическая культура»

Профиль:
«Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2018 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 72 часа (2 зачетных единицы).

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр 3 поток и 6 семестр 1 и 2 потоки (очная форма обучения).

3. **Цель освоения дисциплины является:** овладение теоретическими знаниями и практическими умениями в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной подготовки.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	3	5	6	7
ПК-2	Способен реализовать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6	6	5
ПК-2.2.	<i>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК-2.9.	<i>Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС.</i>	6	6	5
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	6	6	5
ПК-3.7.	<i>Знает приемы и методы восстановления после физических нагрузок</i>	6	6	5

**5.Краткое содержание дисциплины:
очная форма**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	I. История развития спортивного массажа и теоретические основы массажа	6	6	5	6		6		
2	1.1. История развития массажа	6	6	5			2		
3	1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа и гигиенические основы массажа	6	6	5			2		
4	1.3. Системы, методы, формы и виды массажа	6	6	5			2		
5	II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения	6	6	5		14	14		
6	2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание	6	6	5		4	2		
7	2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание	6	6	5		2	2		
8	2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание	6	6	5		4	2		
9	2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов	6	6	5			2		
10	2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание	6	6	5		4	2		
11	2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение	6	6	5			2		
12	2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов	6	6	5			2		
13	III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения	6	6	5	2	10	20		
14	3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)	6	6	5		2	2		

15	3.2. Классификация видов массажа	6	6	5		8	14		
16	3.3.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения	6	6	5			6		
17	- особенности частных методик гигиенического профилактического массажа	6	6	5			2		
18	- особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа	6	6	5			2		
19	- особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях	6	6	5			2		
20	3.3.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения	6	6	5		8	8		
21	-особенности частных методик тренировочного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
22	- особенности частных методик предварительного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
23	- особенности частных методик восстановительного спортивного массажа	6	6	5		2	2		
24	- особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом	6	6	5		2	2		
25	3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта	6	6	5			2		
26	3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта	6	6	5			2		
27	Дифференцированный зачет	6	6	5					
	Итого часов:				8	24	40		

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 __ Биоэнергетика спорта _____»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

Протокол № 3 от «12_» сентября_2019 г.

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

Черемисинов Виталий Николаевич- кандидат биологических наук, профессор кафедры биохимии и биоэнергетики спорта

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» реализуется на русском языке

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Курс «Биоэнергетика спорта» основывается на знаниях и умениях, которые обучающиеся в физкультурных ВУЗах получили при освоении базовых дисциплин: биохимии и физиологии спорта, и она является обязательной дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений. На заключительном этапе внедрения научных знаний в практику спорта и физического воспитания дисциплина «Биоэнергетика спорта» позволяет освоить практические занятия и подготовиться к выполнению выпускной квалификационной работы студента.

В результате освоения курса студент должен:

знать биоэнергетические факторы, лимитирующие уровень физической работоспособности и здоровья человека и способствующие повышению эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов

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)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5

ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	7	7
ПК.1.6	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7	7	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7	7	7
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки	7	7	7
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	7	7
ПК.5.1.	Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки	7	7	7
ПК.5.2.	Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки	7	7	7

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)

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	<i>Занятия лекционного типа</i>	<i>Занятия семинарского типа</i>	<i>Самостоятельная работа</i>	<i>Контроль</i>	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	7	7	7	2	4	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	7	7	7	1	4	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	7	7	7	1	4	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения организма	7	7	7	2	4	4		
5	Биоэнергетические основы скоростно-силовых качеств и выносливости	7	7	7	2	2	6		
6	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	7	7	7	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7	7	7	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7	7	7		4	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7	7	7		4	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7	7	7		2	5		
					12	32	55	9	экзамен
	Итого часов:								

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

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

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

Перечень вопросов к экзамену.

1. Источники энергии для жизнедеятельности человека. Их сравнительная характеристика.
2. Биохимические процессы, обеспечивающие энергией мышечную работу.
3. Количественные характеристики процессов энергообразования: максимальная мощность, метаболическая ёмкость, эффективность. Факторы, их определяющие.
4. Креатинфосфокиназная реакция ресинтеза АТФ, её количественные характеристики и метаболические факторы, их определяющие.
5. Гликолиз как путь ресинтеза АТФ. Максимальная мощность, ёмкость и эффективность этого процесса и метаболические особенности, определяющие эти параметры.
6. Аэробный процесс как путь ресинтеза АТФ, его количественные характеристики. Лимитирующие факторы развития аэробного энергообразования.
4. Понятие о метаболических состояниях организма человека. Биоэнергетические показатели метаболических состояний.
5. Критические режимы мышечной деятельности, при которых происходит смена метаболических состояний.
6. Классификация физических упражнений по преимущественной направленности на совершенствование различных процессов энергообразования.
7. Классификация упражнений по зонам относительной мощности. Биоэнергетическая характеристика упражнений, выполняемых в разных зонах относительной мощности.
8. Биоэнергетические характеристики утомления. Центральные и периферические факторы в развитии утомления.
9. Последовательность процессов, приводящих к развитию утомления при выполнении нагрузок в различных зонах относительной мощности.
10. Направленность восстановительных процессов после мышечной работы. Срочное и отставленное восстановление. Энергетическое обеспечение восстановительных процессов.
11. Гетерохронность восстановления. Временные параметры различных восстановительных процессов.
12. Анаболическая фаза восстановления. Суперкомпенсация. Причины её возникновения.
13. Использование явления суперкомпенсации при построении тренировки, направленной на повышение работоспособности спортсменов.

14. Многофакторная природа спортивной работоспособности. Факторы потенций и факторы производительности. Аэробная и анаэробная работоспособность спортсменов.

15. Факторы потенций и факторы производительности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

16. Биоэнергетические факторы, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств спортсменов.

17. Эргометрические критерии силы и мощности у представителей вида спорта, которым Вы занимаетесь.

18. Биоэнергетические основы средств и методов скоростно-силовой подготовки в спорте.

19. Биоэнергетические компоненты выносливости.

20. Тесты и критерии для оценки выносливости.

21. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие алактатного компонента выносливости.

22. Биоэнергетические основы тренировочных средств и методов, направленных на развитие гликолитического компонента выносливости.

23. Биоэнергетическое обоснование средств и методов совершенствования аэробного компонента выносливости.

24. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам в процессе спортивной тренировки.

25. Проявление зависимости «доза – эффект» в процессе адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам.

26. Биоэнергетические принципы спортивной тренировки.

27. Отличия питания спортсменов от питания лиц, не занимающихся спортом.

28. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов.

29. Повышение спортивной работоспособности и скорости восстановительных процессов с помощью компонентов питания.

30. Организация биохимического контроля в спорте для оценки биоэнергетических функций у спортсменов.

31. Мониторинг срочного биоэнергетического эффекта тренировки.

32. Мониторинг отставленного эффекта тренировки.

33. Мониторинг кумулятивного эффекта тренировки.

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

а) Основная литература:

1. Волков Н.И., Олейников В.И. Биоэнергетика спорта.- М.: Советский спорт, 2011, 159 с.

2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко Л.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. - Киев: Олимпийская литература, 2013, 297 с.

3. Черемисинов В.Н. Энергетическое обеспечение напряженной мышечной деятельности [текст]. В.Н. Черемисинов – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – с.136.

б) Дополнительная литература:

1. Волков Н.И., Карасёв А.В., Сметанин В.Я., Смирнов В.В. Интервальная гипоксическая тренировка. – М: Военная академия РВСН им. Петра Великого, 2000, 91

2. Колчинская А.З. Кислород. Физическое состояние. Работоспособность. – Киев : Наукова думка, 1991

3. Сметанин В.Я. Гипоксия нагрузки и интервальная гипоксическая тренировка. – М: Спринт, 2000, 130 с.

4. Дамарчи А. Эффективность применения интервальной гипоксической тренировки при подготовке юных пловцов. – М: РГАФК, 1997, 135 с.

5. Ковалёв Н.В. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных пловцов в условиях применения интервальной гипоксической тренировки. – М: РГАФК, 2000, 140с.

6. Агаджанян Н.А., Чижов А.Я. Гипоксические, гипокапнические и гиперкапнические состояния. – М: Медицина, 2003, 94 с.

7. Черемисинов В.Н. Биохимия человека/ учебное пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2018. – С. 368 .

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС www.rucont.ru

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

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

4. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

6. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины (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:

Отечественные базы данных:

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

Зарубежные базы данных:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта»__
для обучающихся института спорта и физического воспитания
__4__ курса,**

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биохимии и биоэнергетики спорта им.Н.И.Волкова__.

Сроки изучения дисциплины (модуля): __4__ семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) Энерготраты организма человека. Источники энергии.	4 неделя	5
2	Выступление на семинаре: Аэробные пути энергообеспечения	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 по разделу Анаэробные пути энергообеспечения	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 Показатели уровня развития механизмов энергообеспечения	8 неделя	5
5	Деловая игра по теме Энергообеспечение избранного вида	9 неделя	15

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>спорта</i>		
6	<i>Тест по теме/модулю Энергетическая характеристика восстановления</i>	<i>10-11 неделя</i>	<i>5</i>
7	<i>Написание реферата по теме: Факторы, определяющие уровень развития механизмов энергообеспечения</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
8	<i>Презентация по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
9	<i>Эссе на тему Классификация мышечной работы по преимущественной направленности</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>5</i>
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	экзамен		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) Кинетические характеристики механизмов энергообеспечения</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре Факторы, определяющие аэробные возможности</i>	<i>10</i>
4	<i>Подготовка доклада Энергообеспечение избранного вида спорта</i>	<i>5</i>
5	<i>Дополнительное тестирование по теме: Эргометрические методы контроля</i>	<i>5</i>
6	<i>Написание реферата по теме: «Тренировка механизмов энергообеспечения»</i>	<i>15</i>
7	<i>Презентация по теме: « Эргогенические факторы питания»</i>	<i>10</i>

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2	3	4	5		
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично		

выражение оценки						
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

Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

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



Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 Биоэнергетика спорта _»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 7.

3. Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» в бакалавриате высших учебных заведений физической культуры является: ознакомить обучающихся с закономерностями преобразования энергии в живом организме и особенностями реализации биоэнергетических возможностей человека при выполнении спортивных и оздоровительных физических упражнений.

Дисциплина «Б1.В.06 Биоэнергетика спорта» реализуется 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)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7	7	7
ПК.1.6	<i>Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов</i>	7	7	7
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7	7	7
ПК.2.2.	<i>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки</i>	7	7	7
ПК-5	Способен организовывать участие занимающихся в мероприятиях медико-биологического, научно-методического и	7	7	7

	антидопингового обеспечения спортивной подготовки			
ПК.5.1.	<i>Знает основы и содержание планирования медико-биологических, антидопинговых мероприятий и научно-методического обеспечения спортивной подготовки</i>	7	7	7
ПК.5.2.	<i>Знает порядок организации медико-биологического, научно-методического и антидопингового обеспечения спортивной подготовки</i>	7	7	7

Указывается перечень компетенций (шифр и наименование) или дублируется таблица из пункта 3 рабочей программы дисциплины (модуля).

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в биоэнергетику спорта. Источники энергии организма человека и их характеристика	7	7	7	2	4	6		
2	Процессы, обеспечивающие организм энергией (пути ресинтеза АТФ). Адениловая система и ее роль в организме	7	7	7	1	4	6		
3	Аэробный ресинтез АТФ, как главный путь энергообеспечения организма	7	7	7	1	4	4		
4	Анаэробные пути энергообеспечения организма	7	7	7	2	4	4		
5	Биоэнергетические основы	7	7	7	2	2	6		

	скоростно-силовых качеств и выносливости								
6	Показатели уровня механизмов энергообеспечения	7	7	7	2	2	6		
7	Характеристика метаболических состояний при мышечной деятельности	7	7	7	2	2	6		
8	Биоэнергетическая характеристика средств и методов совершенствования аэробного и анаэробных механизмов энергообеспечения	7	7	7		4	6		
9	Гипоксическая тренировка и ее влияние на механизмы энергообеспечения	7	7	7		4	6		
10	Биоэнергетические основы рационального питания и применение эргогенических средств при занятиях физической культурой и спортом	7	7	7		2	5		
					12	32	55	9	
Итого часов:									

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.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и сикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на льдах и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 1 от «26» сентября 2019 г.

Составитель:

Вовк Сергей Иванович - доктор педагогических наук, профессор кафедры
ТМОФКиС «РГУФКСМиТ».

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно- прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) - Б1.В.07

Дисциплина «Теория и методика детско-юношеского спорта» относится к дисциплинам блока 1 вариативной части ОПОП бакалавриата на очной и заочной формах обучения. Основной комплекс знаний по курсу теория и методика детско-юношеского спорта преподается согласно учебному плану в 5 семестре (1,2 поток очной формы обучения), 6 семестре (3 поток очной формы обучения), в 8 семестре (заочной формы обучения). Как отрасль научного знания, теория и методика детско-юношеского спорта тесно связана с естественными и гуманитарными науками. В своей основе, теория и методика детско-юношеского спорта, опирается на предшествующие ей общую теорию физической культуры и теорию спорта, а также на данные частных специальных дисциплин, прежде всего в той их части, в которой рассматриваются вопросы подготовки юных спортсменов. Предшествуют теории и методике детско-юношеского спорта на очной и заочной формах обучения дисциплины, представляющие спортивно-прикладные отрасли естественных и гуманитарных наук, которые ориентированы на познание практики спорта и связанных с ним явлений (физиология, биохимия и другие, в том числе сопряженные с возрастными аспектами).

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>			
ПК.1.1	Знает:			
ПК.1.2.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса			
ПК.1.3.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся			
ПК.1.9.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.10.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования			
ПК.1.15.	Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся			
		5 семестр	5 семестр	6 семестр

ПК-2	<p><i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i></p> <p>Знает:</p> <p>Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки</p> <p>Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки</p> <p>Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки</p>	5 семестр	5 семестр	6 семестр
ПК.2.2.				
ПК.2.4.				
ПК.2.7.				
ПК-3	<p><i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i></p> <p>Знает:</p> <p>Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</p>	5 семестр	5 семестр	6 семестр
ПК.3.2.				

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	5 семестр	5 семестр	6 семестр	4		8		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		

1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	18	10	32		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2.8	Система отбора юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		

2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		2		
	Итого		72		22	10	40		Зачет

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Какова сущность и современная проблематика детско-юношеского спорта?
2. В чем состоят основные различия и связи детско-юношеского спорта и спорта высших достижений?
3. Чем вызвана необходимость выделения теории детско-юношеского спорта в качестве отдельного раздела общей теории спорта?
4. Охарактеризуйте основные программно-методические документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
5. Как следует трактовать принцип «направленность к максимуму достижений, углубленная специализация» применительно к подготовке подрастающего поколения?
6. Изложите основные положения принципа индивидуализации, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
7. Охарактеризуйте основные положения принципа непрерывности, реализуемые в подготовке юных спортсменов.
8. Охарактеризуйте закономерную необходимость волнообразной динамики нагрузки в подготовке юных спортсменов.
9. Чем вызвана необходимость постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в подготовке юных спортсменов?
10. Обоснуйте закономерные основания доминирования общей подготовки на начальных этапах многолетней тренировки.

11. В чем заключается сущность дополнительных методических положений, которыми следует руководствоваться при подготовке юных спортсменов?
12. Какое значение имеют сенситивные периоды возрастного физического развития для эффективного построения подготовки юных спортсменов?
13. Охарактеризуйте в общих чертах стадии и этапы многолетнего спортивного пути спортсмена. Каковы задачи и основные особенности спортивной подготовки детей на стадии базовой подготовки?
14. Назовите методические положения лежащие в основе построения многолетней тренировки. Дайте их сжатую характеристику.
15. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на этапе начальной подготовки?
16. Какова преобладающая тенденция динамики нагрузок на этапе спортивной специализации?
17. Каковы следствия ранней узкой форсированной специализации? В чем состоят основные особенности подготовки детей на этапе начальной подготовки?
18. В чем состоят основные особенности тренировки юных спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)?
19. Изложите сжато современные представления о нормативных основах подготовки юных спортсменов.
20. В чем смысл нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок в системе подготовки юных спортсменов?
21. Что следует подразумевать под должными нормами подготовленности юных спортсменов? Какова методология определения должных норм разносторонней физической подготовленности юных спортсменов?
22. Как изменяется роль соревновательной деятельности в зависимости от этапа многолетней подготовки?
23. Какова динамика общего объема тренировочных нагрузок по этапам многолетней подготовки?
24. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания выносливости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
25. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания гибкости у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
26. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания силовых способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
27. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания скоростных способностей у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
28. Охарактеризуйте специфическую направленность, средства и методы воспитания двигательных-координационных способностей и их

- компонентов у юных спортсменов применительно к периодам возрастного развития и этапам многолетней тренировки.
29. Какие методы исследования оправданно применяются для выявления индивидуальной предрасположенности детей к спортивным достижениям?
 30. Какие критерии оправданно применяются в спортивном отборе для диагностики индивидуальной предрасположенности к спортивным достижениям?
 31. Охарактеризуйте этапы отбора в системе многолетней спортивной подготовки.
 32. Раскройте взаимосвязь физического, нравственного, эстетического и интеллектуального воспитания в системе спортивной подготовки подрастающего поколения.
 33. Какова роль тренера в воспитании юного спортсмена?
 34. В чем заключается самовоспитание юного спортсмена?
 35. Охарактеризуйте методы воспитательной работы с юными спортсменами.

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

а) Основная литература:

1. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник /В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. № 220 / Министерство спорта Российской Федерации .— М. : Советский спорт, 2014 .— 35 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/300510>

б) Дополнительная литература:

1. Теория и методика спорта: учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф.П. Сулова., Ж.К. Холодова. – М., 1997. – 416 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: учеб. пособие для ин-тов и техн. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т. Бомпа - М.: «Астрель» : «Аст», 2003. - 259 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. Пособие для вузов физ. культуры / Губа Владимир Петрович. – М.: Терра-спорт, 2003. - 207с.
5. Детская спортивная медицина: учебное пособие / под. ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – изд. 4-е, испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 319 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
7. Система подготовки спортивного резерва (Под ред. В.Г. Никитушкина) - М., 1994. – 317 с.
8. Тимакова Т.С. Подготовка юных пловцов в аспектах онтогенеза (методическое пособие). – М.: «Олимпия», 2006. – 132 с.

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

1. <http://minsport.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
2. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины (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:

- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорт»
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта.

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения зачёт.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ для очной формы обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Название»		5
	1. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»	13	
	2. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»	16	5
2	Тест по теме/модулю (указать название).	12	5
	Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»		
	Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов" (темы):	14	
	1. Многолетняя подготовка юных спортсменов		5
	2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов	16	5

	<i>3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов</i>	18	5
3	<i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>	17	10
4	<i>Нормативные основы подготовки юных спортсменов</i>	15	10
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	30
	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
2	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"</i>	5
3	<p><i>Написание реферата по темам:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена.</i> <i>2. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов.</i> <i>3. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена.</i> <i>4. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов.</i> <i>5. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков.</i> <i>6. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации.</i> <i>7. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов.</i> <i>8. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте.</i> <i>9. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению.</i> <i>10. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.</i> 	15
4	<i>Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»</i>	10

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Теория и методика детско-юношеского спорт»
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

профили: Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теоретико-методических основ физической культуры и спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр для очной формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачет для очной формы обучения *зачёт*.

Если номера семестров не совпадают при реализации дисциплины (модуля) на очной или заочной формах обучения, то указываются номера семестров отдельно для каждой формы обучения.

ІІ. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ для очной формы обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выступление на семинаре «Название»		5
	3. «Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов»	37	
	4. «Воспитание двигательных способностей юных спортсменов»	40	5
2	Тест по теме/модулю (указать название).	36	5
	Текущее тестирование по разделу «Введение в теорию юношеского спорта»		
	Текущее тестирование по разделу "Общие основы системы подготовки спортсменов" (темы):	38	
	1. Многолетняя подготовка юных спортсменов		5
	2. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных спортсменов	40	5
	3. Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	42	5

3	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	41	10
4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	39	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	30
	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом	5
2	Дополнительное тестирование по теме/модулю «Введение в теорию юношеского спорта»; "Общие основы системы подготовки спортсменов"	5
3	Написание реферата по темам: 11. Физическое воспитание подрастающего поколения в античные времена. 12. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы подготовки юных спортсменов. 13. Особенности принципов построения подготовки юного спортсмена. 14. Подходы к использованию сенситивных периодов физического развития индивида в системе подготовки юных спортсменов. 15. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом детей и подростков. 16. Актуальность и проблематика ранней спортивной специализации. 17. Биологическое созревание и его учет в подготовке юных спортсменов. 18. Нормы соревновательных нагрузок в юношеском спорте. 19. Существующие представления о спортивных способностях и современные подходы к их выявлению. 20. Воспитание качеств спортивного характера у юных спортсменов.	15
4	Презентация по теме «Система отбора юных спортсменов в группах видов спорта»	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теоретико-методических основ физического воспитания и спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1. В.07 «Теория и методика детско-юношеского спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы для очной и заочной формы обучения

2. Семестр освоения дисциплины: 5 семестр (1, 2 поток), 6 семестр (3 поток) - очная форма обучения; 8 семестр – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины является: создать целостное представление о системе спортивной подготовки детей, юношей и девушек, обеспечить профессиональное понимание сути концептуальных и научно-прикладных положений, составляющих принципиальное содержание современной теории и методики детско-юношеского спорта, сформировать умение использовать полученные знания в избранной сфере практической деятельности.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i> Знает:			
ПК.1.1	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса			
ПК.1.2.				
ПК.1.3.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся			
ПК.1.9.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.10.	Знает теорию и методологию спортивного отбора и прогнозирования			
ПК.1.15.	Знает медико-биологические характеристики занимающихся и основы их использования при отборе Знает содержание и порядок ведения отчетной документации по отбору занимающихся			
		5 семестр	5 семестр	6 семестр
ПК-2	<i>Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки</i> Знает:			
ПК.2.2.	Знает технологии индивидуализации процесса спортивной подготовки			
ПК.2.4.	Знает порядок ведения отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов индивидуальной спортивной подготовки			
ПК.2.7.	Знает систему показателей контроля и оценки результативности индивидуальной спортивной подготовки			
		5 семестр	5 семестр	6 семестр
ПК-3	<i>Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов</i> Знает:			
ПК.3.2.	Знает минимальный и предельный объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
		5 семестр	5 семестр	6 семестр

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в теорию детско-юношеского спорта	5 семестр	5 семестр	6 семестр	4		8		
1.1	Теория и методика детско-юношеского спорта как научная и учебная дисциплина. Предмет и проблематика курса.	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
1.2	Организационно-методические основы юношеского спорта	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2	Общие основы системы подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	18	10	32		
2.1	Особенности реализации принципов спортивной тренировки в подготовке юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		2		
2.2	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этап начальной подготовки	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		

2.3	Построение многолетней спортивной подготовки юных спортсменов. Этапы спортивной специализации и совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта.	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.4	Нормативные основы подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.5	Соревновательная практика юных спортсменов и ее нормативные основы	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2.6	Тренировочные нагрузки юных спортсменов и общие подходы к их нормированию	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.7	Воспитание двигательных способностей юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		4		
2.8	Система отбора юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2	2	4		
2.9	Линии воспитания в системе подготовки юных спортсменов	5 семестр	5 семестр	6 семестр	2		2		
	Итого		72		22	10	40		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.08 Технология спортивной тренировки в велосипедном,
мотоциклетном и автомобильном спорте»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением Экспертно-методического совета
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Рыжкова Л.Г. – д.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте»: обеспечить освоение профессиональных компетенций, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки по избранному виду спорта на различных этапах подготовки спортсменов.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Технология спортивной тренировки в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана основной образовательной программы (ООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено прохождением дисциплины на выпускном курсе и обобщением результатов обучения по дисциплинам «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта» и практикам в формировании целостного понимания многолетней системы спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Изучение дисциплины тесно связано с такими дисциплинами учебного плана, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Теория и методика велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	7,8	7,8	7,8
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.6.	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7,8	7,8	7,8
ПК.1.11.	Знает условия формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям	7,8	7,8	7,8
ПК.1.14	. Знает федеральные стандарты спортивной подготовки, правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их	7,8	7,8	7,8
ПК.1.22.	Знает систему оценки показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности	7,8	7,8	7,8
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	7,8	7,8	7,8
ПК.1.16.	Умеет анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.8.	Имеет опыт разработки многолетних, текущих	7,8	7,8	7,8

	и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта			
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.5.	Знает информационно-коммуникационные технологии и средства связи в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.9.	Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью в ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.12	. Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.13.	Умеет анализировать достигнутые результаты индивидуальной спортивной подготовки в ИВС, определять факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменом высоких спортивных результатов	7,8	7,8	7,8
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	7,8	7,8	7,8
ПК.3.1.	Знает уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.3.	Знает модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов различной квалификации в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.5.	Знает особенности построения соревновательной деятельности в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.6.	Знает положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.8.	Знает структуру и содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.9.	Знает способы ведения соревновательной борьбы в ИВС	7,8	7,8	7,8

ПК.3.10.	Знает структуру соревновательных действий спортсмена в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.11.	Знает средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям	7,8	7,8	7,8
ПК.3.13.	Умеет выбирать тактический вариант выступления, занимающегося в соревновании, адекватный цели выступления и возможностям предполагаемых соперников	7,8	7,8	7,8
ПК.3.14.	Умеет координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях	7,8	7,8	7,8
ПК.3.15.	Умеет оценивать планирование и реализацию тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося	7,8	7,8	7,8
ПК.3.16.	Умеет оценивать действия занимающегося в процессе выступления на соревнованиях	7,8	7,8	7,8
ПК.3.17.	Умеет применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям	7,8	7,8	7,8

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц, 396 академических часа, экзамен – 9 часов, аудиторных занятий – 218 часов, самостоятельная работа студентов – 169 часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС	7	10	100	50		
1.1	Тема: Структура системы	7	2	4	6		

	соревновательной деятельности в ИВС						
1.2	Тема: Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС	7		6	6		
1.3	Тема: Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС	7		6	6		
1.4	Тема: Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС	7	2	20	6		
1.5	Тема: Содержание соревновательных действий в ИВС	7	2	20	6		
1.6	Тема: Критерии и параметры соревновательной нагрузки	7	2	18	6		
1.7	Тема: Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС	7		6	8		
1.8	Тема: Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС	7	2	20	6		
1.9	Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС	7		20			
	Итого часов 7 семестр:	7	10	120	50		зачет
2	Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	10	98	119		
2.1	Тема: Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	2	4	10		
2.2	Тема: Тенденции развития ИВС	8	2	4	10		
2.3	Тема: Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	2	4	20		
2.4	Тема: Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС	8	2	30	20		
2.5	Тема: Система отбора в сборные команды в ИВС	8	2	20	30		
2.6	Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС	8		16	29		
	Итого часов 8 семестр:	8	10	78	119	9	экзамен
Итого часов:			20	198	169	9	

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

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Примерные вопросы:

1. Актуальные вопросы теории и методики избранного вида спорта на различных этапах спортивной подготовки.
2. Анализ эффективности спортивной подготовки в ИВС.
3. Биомеханические модели соревновательных упражнений в ИВС.
4. Взаимосвязь параметров тренировочной нагрузки в ИВС.
5. Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в ИВС.
6. Готовность (интегральная: техническая, тактическая, функциональная, психическая) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.
7. Задачи, средства и методы различных видов подготовки спортсменов в ИВС.
8. Индивидуальные модели (модели содержания и трудности, модели качества и надежности, модели физической и функциональной подготовленности, модели психологической подготовленности) в ИВС.
9. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в ИВС.
10. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в ИВС.

11. Интегральная подготовка – стержневая основа технологии подготовки спортсмена в ИВС.
 12. Информативные показатели нагрузки в ИВС
 13. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в ИВС
 14. Классификация способов психологического сопровождения спортсмена в ИВС.
 15. Комплексный контроль за состоянием спортсменов в ИВС.
 16. Компоненты техники соревновательных упражнений в ИВС.
 17. Контрольные нормативы по определению различных сторон подготовленности (на выбор) спортсменов в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.
 18. Критерии и параметры технической подготовленности спортсменов в ИВС.
 19. Критерии эффективности техники упражнений в ИВС.
 20. Макроструктура подготовки в ИВС.
 21. Международные и Всероссийские правила соревнований по ИВС.
- Судейские понятия и термины в ИВС.
 22. Мезоструктура подготовки в ИВС.
 23. Методика использования модельных характеристик спортивной подготовки в ИВС.
 24. Микроструктура подготовки в ИВС.
 25. Модели тренировочного процесса и нагрузки в ИВС.
 26. Модель абсолютного чемпиона в ИВС.
 27. Модель календаря соревнований в ИВС.
 28. Модель команды-победительницы в ИВС.
 29. Модель обеспечения подготовки в ИВС.
 30. Модель победителя в дисциплине (отдельном упражнении) в ИВС.

31. Мотивация (потребность, мотив, цель, стратегия и тактика) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.

32. Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в ИВС.

33. Определение количественных характеристик различных параметров техники выполнения упражнений в ИВС, их ранжирование по значимости.

34. Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в ИВС, промежуточные модели техники спортсменов различных квалификаций.

35. Организационные аспекты системы спортивной подготовки в ИВС.

36. Организационные аспекты соревновательной деятельности:

37. Организация и планирование тренировочного процесса (общий годовой план подготовки, программы тренировки; индивидуальные планы отдельных спортсменов, расписание тренировок и т.д.) на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

38. Организация работы в сборных командах по ИВС.

39. Основы организации и проведения соревнований по ИВС, виды соревнований. Функциональные обязанности судей.

40. Особенности программирования процесса обучения и совершенствования техники упражнений в ИВС.

41. Оценка динамики спортивного мастерства по годам подготовки в отдельных соревновательных упражнениях в ИВС.

42. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в ИВС.

43. Оценка многолетней динамики технического мастерства, стабильности выступлений спортсменов (на выбор) на соревнованиях в целях отбора в сборные команды.

44. Оценка эффективности и надежности прогноза в ИВС.

45. Периодизация спортивной подготовки в ИВС

46. Поведение (соревновательная адаптация, опыт, иные факторы) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.

47. Построение и содержание макроцикла подготовки на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

48. Принципы и технология комплектования спортивной команды в ИВС.

49. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

50. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.

51. Психологическая подготовка спортсменов в ИВС.

52. Сбор научной информации для составления прогноза развития спортсмена в ИВС.

53. Система видов подготовки в ИВС (формирование оптимальной избыточности видов подготовленности)

54. Система отбора в ИВС.

55. Система соревнований (подготовительные, подводящие, контрольные, отборочные, главные) в ИВС.

56. Система судейства (положение о соревнованиях, правила соревнований, система оценки) в ИВС.

57. Система учета и анализа тренировочных воздействий в избранном виде спорта.

58. Современная концепция подготовки спортсменов в ИВС (структура системы и методические принципы)²

59. Современное состояние и тенденции развития ИВС в мире.

60. Современные тенденции развития ИВС (тенденции и изменения правил соревнований, усложнение и интенсификация соревновательной деятельности и тренировочного процесса)

61. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в ИВС.

62. Содержание и основы использования поурочных программ в ИВС.
63. Содержание программ подготовки в ИВС на различных этапах подготовки спортсменов.
64. Соревновательная нагрузка (физиологическая, физическая, психическая) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.
65. Соревновательные действия (соревновательная программа: сложность, техника, выразительность) спортсменов как фактор обеспечения и реализации системы соревновательной деятельности в ИВС.
66. Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС.
67. Стабильные и изменяемые элементы техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники выполнения упражнений в избранном виде спорта.
68. Структура и продолжительность этапов многолетней подготовки спортсменов в ИВС.
69. Управление предстартовыми состояниями спортсмена избранном виде спорта.
70. Условия функционирования (государственные и общественные организации, федерации, материально-техническая база, медицинское обеспечение, система восстановления, режим жизни и питания, материальное стимулирование) в ИВС.
71. Учета и анализ тренировочных нагрузок в ИВС.
72. Фазовый характер развития спортивной формы как основа периодизации тренировочного процесса в ИВС.
73. Характеристика внесоревновательных факторов в спортивной подготовке в ИВС.
74. Характеристика внутренировочных факторов в спортивной подготовке в ИВС.

75. Характеристика спортивной деятельности в ИВС на этапе высшего спортивного мастерства.

76. Целевые ориентиры и основные принципы подготовки спортсменов в ИВС (дерево целей, перспективно-прогностический подход, принцип опережающего развития, принцип оптимальной избыточности).

77. Целевые перспективно-прогностические модели будущей соревновательной деятельности – базовая основа целевого планирования и программирования подготовки в ИВС.

78. Цель и задачи спортивного отбора в ИВС на различных этапах спортивной подготовки.

79. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в ИВС.

80. Эволюция техники соревновательных упражнений в ИВС.

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

а) Основная литература:

1. 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>

б) Дополнительная литература:

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

2.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3249313

3.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

4.Фармакология спорта / под общ. ред. С.А Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - Киев: Олимп. лит., [2010]. - 639 с.: ил.

5.Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

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

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

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

программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Технология спортивной тренировки в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам разделов «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации»: 1. Структура системы соревновательной деятельности в ИВС 2. Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС 3. Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС 4. Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС 5. Содержание соревновательных действий в ИВС 6. Критерии и параметры соревновательной нагрузки 7. Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС 8. Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС	2-17 недели	5
3	Опрос по теме раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС» Критерии и параметры соревновательной нагрузки	4 неделя	5
4	Коллоквиум по теме раздела «Современная	13 неделя	5

	система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС» Содержание соревновательных действий в ИВС		
5	Контрольная работа (анализ техники выполнения упражнений с использованием АПК и видео) по теме раздела «Содержание соревновательных действий в ИВС»	3-4 недели	10
6	Контрольная работа (учет и анализ тренировочной нагрузки и в ИВС) по теме «Критерии и параметры соревновательной нагрузки»	5-6 недели	10
7	Контрольная работа (анализ и оформление документов соревнований) по теме «Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС»	7-10 недели	10
8	Контрольная работа (подготовка программы подготовки к соревнованиям, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства с указанием видов контроля деятельности спортсменов) по темам раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС»	12-16 недели	10
9	Деловая игра (проведение контроля соревновательной деятельности) по темам раздела «Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС»	13-17 недели	15
10	Сдача зачета (рубежный контроль)	18 неделя	15
11	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Технология спортивной тренировки в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте

очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Выступление на семинарских занятиях/работа на практических занятиях по темам раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»: 1. Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС 2. Тенденции развития ИВС 3. Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС 4. Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС 5. Система отбора в сборные команды в ИВС 6. Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС	22-27 недели 35-36 недели	5
3	Контрольная работа по теме раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС» Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	24-25 неделя	10
4	Деловая игра (Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС) по теме раздела «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС»	33-39 недели	15

5	Контрольная работа (разработка программ по различным видам подготовки в ИВС») по теме раздела «Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС»»	26-27 неделя	10
6	Собеседование по темам раздела. «Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС» Тенденции развития ИВС	36 неделя	5
7	Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в ИВС в цикле подготовки) по теме «Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС»	35-36 недели	10
8	Деловая игра (практика в проведении занятий по различным видам подготовки в ИВС) по теме раздела «Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС»	35-36 недели	15
9	Сдача экзамена (рубежный контроль)	37-38 недели	20
10	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

выражение оценки						
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

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.08 Технология спортивной тренировки в велосипедном,
мотоциклетном и автомобильном спорте»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в велосипедном,
мотоциклетном и автомобильном спорте

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 11 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 7-8 семестр очная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: Целью освоения дисциплины «Технология спортивной тренировки в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте»: обеспечить освоение профессиональных компетенций, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки по ИВС на различных этапах подготовки спортсменов.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий	7,8	7,8	7,8
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.6.	Знает факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменами высоких спортивных результатов	7,8	7,8	7,8
ПК.1.11.	Знает условия формирования мотивации к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям	7,8	7,8	7,8
ПК.1.14	. Знает федеральные стандарты спортивной	7,8	7,8	7,8

	подготовки, правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их			
ПК.1.22.	Знает систему оценки показателей результативности тренировочного процесса и соревновательной деятельности	7,8	7,8	7,8
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	7,8	7,8	7,8
ПК.1.16.	Умеет анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.1.8.	Имеет опыт разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта	7,8	7,8	7,8
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	7,8	7,8	7,8
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.5.	Знает информационно-коммуникационные технологии и средства связи в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.9.	Умеет использовать новейшие методики индивидуализации управления тренировочным процессом, соревновательной деятельностью в ИВС, оценивать возможность и прогнозировать перспективы их внедрения при подготовке занимающихся в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.12	. Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.2.13.	Умеет анализировать достигнутые результаты индивидуальной спортивной подготовки в ИВС, определять факторы повышения эффективности тренировочного процесса, достижения спортсменом высоких спортивных результатов	7,8	7,8	7,8
ПК-3	Способен осуществлять руководство соревновательной деятельностью спортсменов	7,8	7,8	7,8
ПК.3.1.	Знает уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности в	7,8	7,8	7,8

	ИВС			
ПК.3.3.	Знает модельные характеристики подготовленности и индивидуальные характеристики спортсменов различной квалификации в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.5.	Знает особенности построения соревновательной деятельности в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.6.	Знает положения, правила и регламенты проведения официальных спортивных соревнований, международных соревнований в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.8.	Знает структуру и содержание календаря спортивных соревнований, предусмотренных программой спортивной подготовки в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.9.	Знает способы ведения соревновательной борьбы в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.10.	Знает структуру соревновательных действий спортсмена в ИВС	7,8	7,8	7,8
ПК.3.11.	Знает средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям	7,8	7,8	7,8
ПК.3.13.	Умеет выбирать тактический вариант выступления, занимающегося в соревновании, адекватный цели выступления и возможностям предполагаемых соперников	7,8	7,8	7,8
ПК.3.14.	Умеет координировать действия занимающегося при выступлении на соревнованиях	7,8	7,8	7,8
ПК.3.15.	Умеет оценивать планирование и реализацию тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося	7,8	7,8	7,8
ПК.3.16.	Умеет оценивать действия занимающегося в процессе выступления на соревнованиях	7,8	7,8	7,8
ПК.3.17.	Умеет применять средства общей и специальной психологической подготовки занимающихся к соревнованиям	7,8	7,8	7,8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел: Современная система соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в ИВС	7	10	100	50		
1.1	Тема: Структура системы соревновательной деятельности в ИВС	7	2	4	6		
1.2	Тема: Спортивный результат – итог и системообразующий фактор структуры соревновательной деятельности в ИВС	7		6	6		
1.3	Тема: Психологические факторы соревновательной деятельности в ИВС	7		6	6		
1.4	Тема: Готовность к реализации соревновательной деятельности в ИВС	7	2	20	6		
1.5	Тема: Содержание соревновательных действий в ИВС	7	2	20	6		
1.6	Тема: Критерии и параметры соревновательной нагрузки	7	2	18	6		
1.7	Тема: Соревновательная адаптация и опыт соревновательной деятельности в ИВС	7		6	8		
1.8	Тема: Организационные аспекты соревновательной деятельности в ИВС	7	2	20	6		
1.9	Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС	7		20			
	Итого часов 7 семестр:	7	10	120	50		зачет

2	Интегральная подготовка – основа технологии подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	10	98	119		
2.1	Тема: Современная концепция подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	2	4	10		
2.2	Тема: Тенденции развития ИВС	8	2	4	10		
2.3	Тема: Целевые ориентиры и принципы подготовки спортсменов высокой квалификации в ИВС	8	2	4	20		
2.4	Тема: Целевое планирование и программирование подготовки в ИВС	8	2	30	20		
2.5	Тема: Система отбора в сборные команды в ИВС	8	2	20	30		
2.6	Тема: Реализация видов подготовки и их соотношение в тренировочном процессе спортсменов высокой квалификации в ИВС	8		16	29		
	Итого часов 8 семестр:	8	10	78	119	9	экзамен
	Итого часов:		20	198	169	9	

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



Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.09 Спортивно-педагогическое совершенствование»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением Экспертно-методического совета
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «26» сентября 2019г.

Составители:

Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;

Рыжкова Л.Г. – д.пед.н., доцент, профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;

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

1. Цель освоения дисциплины

Формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата

Дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений.

Важное значение данной дисциплины в подготовке тренера по избранному виду спорта обусловлено необходимостью совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе спортивной подготовки.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами (модулями) учебного плана, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Спортивная физиология», «Спортивная биоэнергетика», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	3-6
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	3-4
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	3-4
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	3-4
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся	3-4
ПК.1.8.	Имеет опыт разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта	5-6
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	5-6
ПК.1.13.	Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора	5-6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1-2; 5-6
ПК.2.1.	Знает нравственные и этические нормы профессиональной деятельности	1-2
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в	5-6

	ИВС	
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6
ПК.2.12.	Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6
ПК-4	Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	1-8
ПК.4.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС	3-4
ПК.4.2.	Знает правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	1-2
ПК.4.3.	Знает технику двигательных действий ИВС	1-2
ПК.4.4.	Знает правила безопасности при проведении занятий по ИВС	1-2
ПК.4.5.	Знает методики развития физических качеств средствами ИВС	3-4
ПК.4.6.	Знает особенности планирования и проведения занятий по ИВС	5-6
ПК.4.7.	Умеет самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС	7-8
ПК.4.8.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	1-2
ПК.4.9.	Умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС	7-8
ПК.4.10.	Умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС	5-6
ПК.4.11.	Умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС	7-8
ПК.4.12.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС	3-4
ПК.4.13.	Имеет опыт владения техникой двигательных действий ИВС	1-2
ПК.4.14.	Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства	7-8

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего:180 часов	1-2	60	120		Дифференцированный зачет
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности		4	6		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта			8		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		8	26		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		12	20		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		

3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		12	20		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		12	20		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		12	20		
II курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3-4	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		20	66		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта		10	20		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе		10	46		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		14	12		
3.1	Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта		14	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	8		

4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта		4	4		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта		6	4		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	26		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		6	26		
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	5-6	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		18	72		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта		2	10		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта		2	8		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта		14	54		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		6	16		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта		2	8		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки		4	8		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		10	8		

5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		16	16		
6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		16	16		
IV курс	Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)	7-8	60	111	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		20	75		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		10	35		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы		10	40		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		2	4		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		18	16		
6.4	Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта		4	4		
6.5	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта		14	12		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	471	9	

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

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
2. Правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
3. Использование спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.
4. Основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований
5. Техника основных двигательных действий в избранном виде спорта.
6. Анализ собственной техники выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта.
7. Критерии оценки правильности выполнения спортсменом соревновательных упражнений.
8. Наиболее распространенные ошибки, возникающие в технике соревновательных упражнений.

9. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий избранным видом спорта.

10. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке в избранном виде спорта.

11. Задачи подготовительной части занятий в избранном виде спорта.

12. Правила соревнований по избранному виду спорта.

13. Основы судейства соревнований в избранном виде спорта.

14. Особенности этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.

15. Задачи этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

2. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

3. Задачи основной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

4. Задачи заключительной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

5. Особенности тренировочного этапа в избранном виде спорта.

6. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.

7. Средства и методы физической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

8. Средства и методы технической и тактической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.

9. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.

10. Принципы составления комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

11. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помещениям, инвентарю и оборудованию мест занятий избранным видом спорта.

12. Составление программы подготовки для тренировочного этапа в избранном виде спорта.

13. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта

14. Судейская терминология при проведении соревнований по избранному виду спорта.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта.

2. Основы методики проведения тренировочных занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта.

3. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.

4. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.

5. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.

6. Подбор средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.

7. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.

8. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.

9. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.

10. Методики развития физических качеств средствами избранного вида спорта.

11. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.

12. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.

13. Средства специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

14. Тестирование уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

15. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.

16. Содержание положения о соревнованиях по избранному виду спорта.

5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.

2. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.

3. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

5. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

6. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

7. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

8. Методика оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

9. Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта.

10. Составление сметы соревнований по избранному виду спорта.

11. Обязанности судейского корпуса соревнований по избранному виду спорта.

12. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

14. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.

15. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного спортсмена; укажите примерную продолжительность этих элементов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование».

а) Основная литература:

1. 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>

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

3. Методика специальной физической подготовки [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Я. Бунин, В.П. Полянский, А.В. Животягина - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 37 с. - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/335572>

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6 - Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>

б) Дополнительная литература:

1. Багомедов, Х.А. Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов /Х.А. Багомедов, В.В. Богатенков, Ю.Л. Орлов.- М. : РГУФКСМиТ, 2016 .- 34 с.- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586374>

2. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд) [Электронный ресурс]: монография / Ю.В. Байковский.- М. : ТВТ Дивизион, 2015.- 304 с. : ил. -Библиогр.: с. 290-303 (174 назв.). - ISBN 978-5-98724-073-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/304390>

3. Барчукова, Г.В. Психологическая подготовка спортсменов индивидуально-игровых видов спорта [Электронный ресурс]: учеб. пособие /

Е.В. Романина, Г.В. Барчукова. - М.: Колос-с, 2018.- 135 с. -(Учебники и учебные пособия для студентов высших учебных заведений). - ISBN 978-5-00129-018-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/664332>

4. Баталов, А.Г. Лыжный спорт [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / А.Г. Баталов, М.Е. Бурдина, Т.И. Раменская. - М.: РГУФКСМиТ, 2014. - 24 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/301930>

5. Бокс. Теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / ред.: Ю.А. Шулика, ред.: А.А. Лавров. - М. : Советский спорт, 2009. - 768 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0414-7. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187021>

6. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017.- 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>

7. Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в мини-футбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман..- Самара: Изд-во ПГУТИ, 2016 . - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/565089>

8. Гребля академическая [Электронный ресурс]: программа / Т.В. Михайлова, А.Н. Беркутов, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 96 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-85009-943-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293666>

9. Гребля на байдарках и каноэ (слалом) [Электронный ресурс]: программа / М.А. Булаев, Ю.В. Слотина, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 53 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ

высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-146-5. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293665>

10. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2018. - 624 с.: ил. - ISBN 978-5-9500179-8-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641327>

11. Губа, В.П. Волейбол [Электронный ресурс] / В.П. Губа. - 413 с. - ISBN 978-5-00129-089-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/713605>

12. Демченко, Н.С. Спортивно-педагогическое совершенствование (киокусинкай) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов / Н.С. Демченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2016. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586383>

13. Ермаков, А.В. Теория и методика служебно-прикладных единоборств [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к лабораторным занятиям / А.В. Ермаков, В.С. Пьянников. - М.: РГУФКСМиТ, 2010. - 28 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202936>

14. Игнатьева, В.Я. Теория и методика гандбола [Электронный ресурс]: учебник / В.Я. Игнатьева. - М.: Спорт, 2016. - 329 с.: ил. - ISBN 978-5-906839-45-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641321>

15. Игуменов, В.М. Спортивно-педагогическое совершенствование (греко-римская борьба) [Электронный ресурс]: метод. указания / В.М. Игуменов, А.А. Колесов, А.В. Шевцов, Г.С. Султанахмедов, М.М. Иванченко. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 43 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/335580>

16. Илюхин, А.А. Автомобильный спорт: картинг [Электронный ресурс]: учебник для студентов физкультур. вузов, тренеров, слушателей профил. ин-тов повышения квалификации, спортсменов и педагогов доп. образования по автомобил. спорту / Рос. гос. ун-т физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), А.А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 703 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/653985>

17. Илюхин, А. А. Мотоциклетный спорт [Электронный ресурс]: учебник / А. А. Илюхин. - М.: РГУФКСМиТ, 2019. - 841 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651831>

18. Керлинг в физическом воспитании студентов вуза: теоретические и практические основы [Электронный ресурс] / В.В. Пономарев. - : [Б.и.], 2014. - 160 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/261054>

19. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики / В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 39 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637420>

20. Конькобежный спорт [Электронный ресурс]: программа / В.П. Кубаткин, Г.М. Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2006. - 65 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0153-8. - ISBN 978-5-9718-0153-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/294667>

21. Кугно, Э.Э. Настольный теннис [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» / Э.Э. Кугно, К.В. Якимов. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015. - 103 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586512>

22. Легкая атлетика. Многоборье [Электронный ресурс]: программа / А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич, В.Б. Зеличенко, Федер. агентство по физ. культуре и спорту.- М. : Советский спорт, 2006. - 57 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-9718-0007-8. - ISBN 978-5-9718-0007-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293659>

23. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс]: [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин. - 2-е изд.,

стер. - М. : Советский спорт, 2013. - 100 с. - ISBN 978-5-9718-0694-3. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/279347>

24. Методические рекомендации по проведению практических занятий на льду по дисциплине «Теория и методика фигурного катания на коньках» [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / И.В. Абсалямова, Н.В. Китаева. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 98 с. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236405>

25. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/179469>

26. Моисеев А.Б. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс]: метод. указания, задания и учеб. материал для практич. занятий / А.Б. Моисеев, В.П. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2012.- 84 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

27. Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А. Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637421>

28. Основы тренировки в легкой атлетике: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.Е. Коновалов, И.Ш. Мутаева, А.А. Черняев: [Б.и.], 2007. - 74 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/242671>

29. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/283084>

30. Плавание [Электронный ресурс]: программа / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.:

Советский спорт, 2009. - 216 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0387-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293656>

31. Прыжки в воду. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства [Электронный ресурс]: [программа] / Е.А. Распопова, Гос. комитет РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 26 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-886-0. - ISBN 978-5-85009-886-0. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293655>

32. Самбо [Электронный ресурс]: программа / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2008. - 119 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0292-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293652>

33. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640986>

34. Специальная подготовка виндсерфингистов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для практ. и самостоят. занятий по дисциплине «Теория и методика избр. вида спорта (гребной и парусный спорт)» / Т.В. Михайлова, К.Н. Епифанов, Е.В. Долгова, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М. : Колос-с, 2017. - 158 с.: ил. - ISBN 978-5-00129-004-9. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641752>

35. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский

спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293669>

36. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641294>

37. Спортивное совершенствование шахматистов [Электронный ресурс]: курс лекций по теории и методике избр. вида спорта (шахматы) / А.Я. Габбазова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 56 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/683989>

38. Султанахмедов, Г.С. Вольная борьба: основы технической подготовки в вольной борьбе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.С. Султанахмедов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 131 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682387>

39. Теннис [Электронный ресурс]: программа / ред.: В.А. Голенко, ред.: А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2009. - 71 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 978-5-9718-0415-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293651>

40. Теория и методика стрелковых видов спорта [Электронный ресурс]: Методические рекомендации к практическим и семинарским занятиям. - М.: РГУФКСМиТ, 2012. - 109 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/202937>

41. Теория и методика танцевального спорта [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для самостоят. работы студентов / С.В. Орлова, Е.Г.

Салимгареева. - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2011. - 104 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/339844>

42. Теория и методика избранного вида спорта (теория и методика тяжелоатлетических видов спорта) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов, В.Б. Соловьев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 79 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373480>

43. Теория и практика спортивного фехтования [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.Б. Шустиков, В.Г. Федоров, А.В. Деев, Е.А. Нечаева, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Спорт, 2016. - 193 с. : ил. - ISBN 978-5-906839-53-4. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641330>

44. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682612>

45. Технология спортивной тренировки в лыжном спорте [Электронный ресурс] / А.А. Аввакуменков, Н.А. Багин, А.С. Гусев, В.М. Сенченко, И.А. Филина. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. - 222 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/672581>

46. Фехтование [Электронный ресурс]: программа / Ю.М. Бычков, Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2004. - 70 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва). - ISBN 5-85009-915-8. - ISBN 978-5-85009-915-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293650>

47. Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/434890>

48. Фролов, С.Н. Многолетняя спортивная тренировка в водном поло (этап спортивной специализации) [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н.А. Чистова, С.Н. Фролов. - М.: РГУФКСМиТ, 2018. - 116 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682385>

49. Хованская, Т.В. Расчетно-графические работы по дисциплине «Компьютерные технологии в науке и образовании в отрасли физической культуры и спорта».- [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / М.Н. Сандирова, Н.В. Стеценко, Т.В. Хованская Волгоград: ВГАФК, 2010 . - 132 с. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229032>

50. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо [Электронный ресурс]: учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М.: Советский спорт, 2011. - 448 с.: ил. - ISBN 978-5-9718-0515-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187019>

51. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ [Электронный ресурс]: [учеб. пособие для студентов ИФК] / О.Г. Эпов. - М.: Физическая культура, 2009. - 176 с. -ISBN 978-5-9746-0100-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286724>

52. Яковлев, Б.А. Мини-гольф [Электронный ресурс] учеб. пособие / Б.А. Яковлев. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 201 с. : ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373474>

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»

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

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

в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г) Научная аппаратура.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности. 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта. 3. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта. 6. Формирование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта.	1-2 недели 3-4 недели 5-8 недели 9-13 недели 14-15 и 20-25 недели 26-30 недели 31-35 недели	5 5 10 10 10 10

3	Контроль общей и специальной физической подготовки	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по избранному виду спорта. 2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта. 3. Проведение тренировочного занятия по программе тренировочного этапа. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта. 6. Совершенствование навыков судейства соревнований по избранному виду спорта.	1-8 недели 9-11 недели 12-19 недели 20-24 недели 25-30 недели 31-38 недели	5 5 10 5 10 15
3	Контроль специальной физической подготовки	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета	45 неделя	20

	(промежуточный контроль)		
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта. 3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта. 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта. 5. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта. 6. Разработка положения о соревнованиях	3-12 недели 13-15 недели Весь период 24-26 недели 27 неделя	10 5 10 10 5 10 10

	по избранному виду спорта.	35-36 недели	
3	Контроль физической подготовленности	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. 4. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности 5. Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта. 6. Организация и проведение соревнований.	1-7 недели 8-16 недели 17-22 недели 22-26 недели 27-29 недели 30-38 недели	10 10 10 5 5 10
3	Контроль технической подготовленности	39 неделя	10
4	Сдача экзамена (рубежный контроль)	40 неделя	30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к экзамену.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.О.21 Спортивно-педагогическое совершенствование»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет **20** зачетных единиц.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-8 семестры очная форма обучения.

3. Целью освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по избранному виду спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	3-6
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	3-4
ПК.1.4.	Знает продолжительность и характер отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	3-4
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	3-4
ПК.1.7.	Умеет определять задачи и содержание тренировочного	3-4

	процесса и соревновательной деятельности занимающихся	
ПК.1.8.	Имеет опыт разработки многолетних, текущих и оперативных планов спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, программой спортивной подготовки по виду спорта	5-6
ПК1.12.	Знает методы оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства занимающихся	5-6
ПК.1.13.	Знает правила использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении контрольных тестов для отбора	5-6
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	1-2; 5-6
ПК.2.1.	Знает нравственные и этические нормы профессиональной деятельности	1-2
ПК.2.3.	Знает методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в ИВС	5-6
ПК.2.6.	Знает источники современной информации о реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6
ПК.2.12.	Умеет систематизировать и агрегировать информацию из различных источников для реализации индивидуального подхода в процессе спортивной подготовки в ИВС	5-6
ПК-4	Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	1-8
ПК.4.1.	Знает основы контроля и самооценки уровня подготовленности в ИВС	3-4
ПК.4.2.	Знает правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	1-2
ПК.4.3.	Знает технику двигательных действий ИВС	1-2
ПК.4.4.	Знает правила безопасности при проведении занятий по ИВС	1-2
ПК.4.5.	Знает методики развития физических качеств средствами ИВС	3-4
ПК.4.6.	Знает особенности планирования и проведения занятий по ИВС	5-6
ПК.4.7.	Умеет самостоятельно оценивать уровень подготовленности в ИВС	7-8

ПК.4.8.	Умеет пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием	1-2
ПК.4.9.	Умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по ИВС	7-8
ПК.4.10.	Умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях по ИВС	5-6
ПК.4.11.	Умеет соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений ИВС	7-8
ПК.4.12.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в ИВС	3-4
ПК.4.13.	Имеет опыт владения техникой двигательных действий ИВС	1-2
ПК.4.14.	Имеет опыт планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию спортивного мастерства	7-8

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
			Занятия семинарского типа	Самостоятельна я работа	Контроль	
I курс	Всего:180 часов	1-2	60	120		Дифференциро- ванный зачет
1.	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		12	40		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности		4	6		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта			8		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки		8	26		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		12	20		
2.1	Профессионально- педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности		12	20		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		12	20		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта		12	20		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		12	20		

4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности		12	20		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		12	20		
6.1	Формирование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		12	20		
II курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	3-4	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		20	66		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта		10	20		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе		10	46		
2.	Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта		10	8		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке		10	8		
3.	Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта		14	12		
3.1	Совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта		14	12		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		10	8		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта		4	4		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта		6	4		

6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		6	26		
6.2	Совершенствование навыков судейства соревнований в избранном виде спорта		6	26		
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	5-6	60	120		Дифференцированный зачет
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		18	72		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта		2	10		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта		2	8		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта		14	54		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		6	16		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта		2	8		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки		4	8		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта		10	8		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		16	16		

6.3	Разработка и написание положения о соревнованиях по избранному виду спорта		16	16		
IV курс	Всего:180 часов (3,5 зачетных единиц)	7-8	60	111	9	Экзамен
1	Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта		20	75		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		10	35		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы		10	40		
4.	Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий		2	4		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта		2	4		
5.	Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта		20	16		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта		10	8		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности		10	8		
6.	Соревновательная деятельность в избранном виде спорта (участие, судейство и организация соревнований)		18	16		
6.4	Составление сметы на проведение соревнований по избранному виду спорта		4	4		
6.5	Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта		14	12		
Всего: 720 часов (20 зачетных единиц)			240	471	9	

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного
спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 2 от «26» сентября 2019 г.

Составители:

Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой,
кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и
автомобильного спорта;

Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и
методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;

Бутков Дмитрий Алексеевич, ЗТР, старший преподаватель, кафедра теории
и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

Шифр компетенции / 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК.1.2.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	6	6	5
ПК.1.3.	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями</i>	6	6	5

	занимающихся			
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	6	6	5		12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	6	6	5		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	6	6	5		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	6	5		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	6	5		3	4		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	6	6	5		6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6	6	5		2	4		

2. 2	2.2. Экипировка велосипедистов	6	6	5		2	4		
2. 3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6	6	5		2	4		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	6	6	5		10	20		
3. 1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6	6	5		2	4		
3. 2	3.2. Техника педалирования	6	6	5		2	4		
3. 3	3.3. Техника езды по шоссе	6	6	5		2	4		
3. 4	3.4. Техника езды по пересечённой местности.	6	6	5		2	4		
3. 5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6	6	5		2	4		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	6	6	5		12	20		
4. 1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6	6	5		3	5		
4. 2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6	6	5		3	5		
4. 3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6	6	5		3	5		
4. 4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6	6	5		3	5		
Итого за 5 (3 поток) / 6 семестр (1,2 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)						40	68		зачет

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?

2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?
3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?
4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?
5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?
6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?
7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?
10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?
11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?
12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?
13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?

14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?
15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?
16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?
17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – ВМХ?
18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?
19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?
20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?
21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?
22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?
23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?
24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?
25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?
26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?

27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?

28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?

29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.

30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.

31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.

32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.

33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?

Практические задания:

1.Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2.Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъёма, прохождения поворота»;

3.Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4.Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты»

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

а) Основная литература:

1. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.

2. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.

3. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917): метод. рекомендации федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.

4. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917): учеб. пособие для вузов физ. культуры: доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.

5. Основы теории и методики велосипедного спорта: учебное пособие по теории и методике велосипед. спорта для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 050100.62: / Ковылин М.М. [и др.]; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики Велосипед. спорта. - М., 2013 – 124 с.

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

б) Дополнительная литература:

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.
3. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.
4. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте: [монография] / В.Н. Попков; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.
5. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования: учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.
6. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет: метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов]; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.
7. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке: [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.
8. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил.
9. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Рукоنت» ЭБС <https://www.rucont.ru>
2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru>
3. Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>
4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

–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):

– Национальный цифровой ресурс «Рукоنت» ЭБС [режим доступа] <https://www.rucont.ru/>;

– Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
2. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
3. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
4. Велосипеды МТБ – 20 шт;
5. Велостанок роллерный 10 шт;
6. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
7. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
8. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1 шт;
9. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме:
«Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;
10. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура» Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы (м) обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля):

Очная форма 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1,2 потоки).

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера»	2 неделя	10
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»	3 неделя	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	4 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	5 неделя	5
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	6 неделя	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка велосипедиста»	7 неделя	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	7 неделя	5

8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»	8 неделя	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	9 неделя	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10 неделя	10
11	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
12	Зачет по дисциплине		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера».	10
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов».	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом».	5
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта».	5
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда».	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста».	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования».	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде».	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов».	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и
автомобильного спорта**

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

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

очная форма обучения 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1,2 потоки);

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для формирования у обучающихся способности осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте. Формирование у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способность осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК.1.2.	<i>Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	6	6	5
ПК.1.3.	<i>Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	6	6	5

ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5
----------------	---	---	---	---

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта	6	6	5		12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	6	6	5		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	6	6	5		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	6	5		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	6	5		3	4		
2	Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте	6	6	5		6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6	6	5		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6	6	5		2	4		

2. 3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6	6	5		2	4		
3	Раздел 3. Техника велосипедного спорта	6	6	5		10	20		
3. 1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6	6	5		2	4		
3. 2	3.2. Техника педалирования	6	6	5		2	4		
3. 3	3.3. Техника езды по шоссе	6	6	5		2	4		
3. 4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6	6	5		2	4		
3. 5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6	6	5		2	4		
4	Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта	6	6	5		12	20		
4. 1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6	6	5		3	5		
4. 2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6	6	5		3	5		
4. 3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6	6	5		3	5		
4. 4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6	6	5		3	5		
Итого за 5 (3 поток) / 6 семестр (1,2 потоки): 108 часов (3 зачетные единицы)						40	68		зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами
игровых видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики волейбола
(наименование)

Протокол № 1 от «31» августа 2019 г.

Составители:

Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой
теории и методики волейбола

Ананьин Александр Сергеевич – к.пед.н, старший преподаватель кафедры
теории и методики волейбола

Суханов Андрей Валерьевич - к.пед.н., доцент кафедры теории и методики
волейбола

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

1.Цель освоения дисциплины

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся.	6	6	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.	6	6	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки.	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	6	5		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в	6	6	5		6	10		

	процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта								
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	6	5		6	10		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	6	5		6	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	6	5		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	6	5		6	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	6	5		6	10		
Итого часов:						40	68		Зачет

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

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

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

Вопросы к зачету (очная и заочная форма обучения):

1. Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

3. Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта

4. Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.

5. Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

6. Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей

7. Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта

8. Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта

9. Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10. Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: «Спорт», 2015. - 568 с.

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.

а) Дополнительная литература:

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

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

3. Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

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

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

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

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

9. Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов

игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

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

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

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

1.<http://www.volley.ru> – официальный сайт ВФВ

2.<http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

3. <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

4.<http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины:

1.Операционная система – Microsoft Windows.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения	Количество
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
Технические средства обучения	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
Экранно-звуковые пособия	
Видеозаписи, учебные видеомодули	по 1 комплекту
Учебно-практическое оборудование	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По кол-ву обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По кол-ву обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По кол-ву обучающихся в группе
Скакалки	По кол-ву обучающихся в группе

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики волейбола.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5 семестр (3 поток).*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме: Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	29	15
2	<i>Собеседование по разделам: Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	31	15
3	<i>Доклад по теме: Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей</i>	34	15
4	<i>Написание реферата по теме: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	37	15
5	<i>Письменный опрос по темам: Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>	40	15
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
7	Зачет		15
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта</i>	20
2	<i>Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта</i>	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 физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых
видов спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль: Профиль: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки).

2. 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.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся.</i>	6	6	5
	<i>ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.</i>	6	6	5
	<i>ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки.</i>	6	6	5

4.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

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

	Итого часов:		40	68		Зачет
--	---------------------	--	-----------	-----------	--	--------------

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теории и методики футбола

Протокол № 1 от «28» августа 2019 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»

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах 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 «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах 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 семестре очной формы обучения. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, 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 (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 семестр)	Очная форма обучения (2 семестр)	Очная форма обучения (3 семестр)
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6	6	5
ПК.1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

4. Структура и содержание дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»
4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы, аудиторных занятий – 40 часов, самостоятельная работа студентов – 68 часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	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	6	5		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	6	5		6	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	6	5		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	6	5		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	6	5		4	6		

6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	6	5		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	6	5		6	8		
Итого часов: 108						40	68		Зачет

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету 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 дисциплины (модуля)

а) основная литература:

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

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

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

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

б) дополнительная литература:

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

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

3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

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

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

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

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиоров, 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) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – www.sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК –
www.moodus.sportedu.ru

Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru

Канал «Футбольная наука» - www.Youtube.ru

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,

индивидуальных¹ и (или) групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

1) *перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал – 1

2) *Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

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

3) *Спортивный инвентарь*

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

¹ Указываются при наличии индивидуальных консультаций в учебной нагрузке по дисциплине (модулю), в том числе при руководстве курсовыми работами

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта для обучающихся института спорта и физической культуры 3 курса, направления подготовки 49.03.01 физическая культура очной формы (м) обучения

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (ы)
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) ³	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 Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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-силовых способностей в разных игровых видах спорта	35	5
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение всего курса</i>	10
7	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата:</i> Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	15
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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

«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 (МОДУЛЯ)**

«Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 физическая культура
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Цель освоения дисциплины (модуля) «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	3	5	6	7
ПК-1	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки	6	6	5
ПК.1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

5. Краткое содержание дисциплины (модуля): Теория и методика избранного вида спорта (футбол) очная форма обучения

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

	их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта								
		Итого часов: 108				40	68		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1. В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики гребного
и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

(наименование)

Протокол № 1 от «10» 09.2019 г.

Составитель:

и. о. заведующего кафедрой Теории и методики гребного и парусного спорта
им. А.Ф. Комарова кпн. Крылов Л.Ю.; Михайлова Т.В. дпн., профессор;
Долгова Е.В. кпн., доцент; Епифанов К.Н. кпн., доцент; Захрямина Л.Н.
преподаватель кафедры.

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

1. Цель освоения дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

Цель освоения дисциплины курс по выбору «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» является:

- овладение будущими бакалаврами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» профили «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма; - умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» и Профессионального стандарта «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических и практических учебных занятий и самостоятельной работы.

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» тесно связана с предметами учебного плана подготовки бакалавров по соответствующему направлению подготовки «Физическая культура». Строится, на основе современных образовательных технологий. Знания, умения и навыки, приобретенные обучающимися, способствуют формированию различных компетенций необходимых для самостоятельной профессионально-педагогической деятельности.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<i>ПК-1</i>	<i>Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i>	6	6	5
<i>ПК.1.2.</i>	<i>- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся</i>	6	6	5
<i>ПК.1.3.</i>	<i>- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся</i>	6	6	5
<i>ПК.1.5.</i>	<i>- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки</i>	6	6	5

1. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	6	6	5		8	12		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	6	5		4	6		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	6	5		4	6		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	6	6	5		12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	6	5		4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	6	5		4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	6	5		4	6		
8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	6	6	5		8	20		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	6	5		4	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	6	5		4	10		

11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта	6	6	5		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	6	5		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	6	5		4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	6	5		4	6		
	Итого часов: 108 часов					40	68		Зачет

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Характеристика видов гребного и парусного спорта.
2. Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения страны.
3. Гребные и парусные суда -как средство передвижения по воде.
4. Первые спортивные гребные клубы.
5. Первые международные соревнования по гребному спорту.

6. Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).
7. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта
9. Основное положение гребца в лодке.
10. Периоды и фазы гребкового цикла.
- 11.Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.
12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).
13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.
- 14.Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.
15. Правила плавания по судоходным путям России.
- 16.Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.
17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.
18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.
19. Естественные и искусственные препятствия
20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.
21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.
22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.
23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.
24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.
25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.
26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.

27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?
28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.
29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.
30. Перечислите требования к оснащению судов.
31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмена
32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.
33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.
34. Лоция гребца и яхтсмена.
35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.
36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.
37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.
38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.
39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.
40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

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

а) Основная литература:

1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - *Режим доступа:* <https://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf>
2. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с.
Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/271139/info>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

б) Дополнительная литература:

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
4. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.

8. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М: 2004.
9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.
10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинского, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминуций Г.П. 1998 год.
14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Федерация гребного спорта России. [https://www. rowing.ru](https://www.rowing.ru)
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. [https://www. kayak-canoer.ru](https://www.kayak-canoer.ru)
3. Министерство спорта Российской Федерации. <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство образования и науки РФ. <https://www.minobrnauki.gov.ru>
5. Всероссийская Федерация парусного спорта. [https://www. rusyf.ru](https://www.rusyf.ru)

Электронные ресурсы:

- 1.Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>
2. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. http://skिताlets.ru/books/organiz_popchik/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html>

3. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России),
2001г. <http://hibaratxt.narod.ru/doc/rusturist/index.html>
4. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm
5. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>
6. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>
7. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. http://skitalets.ru/books/pitanije_shiman/index.htm <http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html>
8. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html> http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>
9. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm

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

– программное обеспечение дисциплины:

- Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, Soft Line 2007-11-15
- Microsoft Office. Лицензия 87473227, Soft Line 2018-12-30

- Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, Soft Line 2018-12-30
- Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
2. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>
3. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
4. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Наименование вида спорта	Оснащенность специальных помещений для проведения занятий
Гребной и парусный спорт	Тренажеры, Concept 2, инвентарь

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных¹ и групповых² консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-

образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г. Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельная работа, консультации индивидуальные и групповые проводятся в методическом кабинете и лаборатории кафедры.

5. Гребной инвентарь кафедры гребного и парусного спорта (академические суда, байдарки, каноэ, слаломные надувные суда) слайды, подушка для каноэ. Спасательные средства для учебно-тренировочных занятий, казанка (поплавки, балласт)

6. Экспонаты музея РГУФКСМиТ.

7. Учебные фильмы (сайт РГУФКСМиТ) и видео материалы Олимпийских Игр, Чемпионатов мира и Европы по гребному и парусному спорту, водному слалому (методический кабинет кафедры).

8. Диск CD- ROM, ООО " Кордис Медиа" по заказу Федерации гребного спорта РФ, М: 2002.

9. Чертов А. Электронный учебник «Гребля на байдарках» 2010. Таганрог.

10. Уравновешенность и устойчивость к стрессу. Аутогенная тренировка. РАО, 2007.

11. Мультимедийный учебник «Биомеханика гребли» В. Клешиев, 1999-2007 гг.

12. Мультимедийный учебник А.Н. Беркутов «Академическая гребля»

13. Видеозапись Олимпийских игр по академической гребле и гребле на байдарках и каноэ. Гонка восьмерок по академической гребле

между Кембриджским и Оксфордским университетами. Международные парусные регаты.

14. Научная аппаратура:

- электронный комплекс В. Клешнева «Электронный тренер»
Регистрация темпа, ритма, скорости, усилия на весле, передача усилия на экран монитора и регистрация кривой
 - навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR
 - Гребной эргометр, гребные тренажеры Concept-2
 - монитор сердечного ритма Polar 800 Multi (5 комплектов)
 - Дыхательный тренажер «Power Breathe» СПОРТ (5 комплектов)
 - Многофункциональный секундомер
 - Видеокамера «Panasonic»
- А также использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта

для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр- 3 поток; 6 семестр – 1-2 потоки

Форма промежуточной аттестации: **зачёт**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»	1 неделя	10
2	Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»	2 неделя	15
3	Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»	3 неделя	15

³ В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	4 неделя	15
5	<i>Написание реферата по теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	5 неделя	15
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла)</i>	<i>В течение семестра</i>	10
7	<i>Зачёт</i>	<i>6 семестр</i>	20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	15
2	<i>Написание реферата по теме: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</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.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к дифференцированному зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать дифференцированный зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методик гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1. В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и
парусных видах спорта»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины: составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр - 3 поток; 6 семестр- 1и 2 поток.

3. Цель освоения дисциплины:

- овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта;
- овладение определенным комплексом специальных знаний по гребному и парусному спорту в обеспечении профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;
- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции/ код индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенций / наименование индикаторов достижения компетенции	Заочная форма обучения
1	2	3
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.</i>	5
ПК.1.2.	- Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	5
ПК.1.3.	- Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	5
ПК.1.5.	- Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	5

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Раздел 1. Характеристика водных видов спорта	6	6	5		8	12		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	6	5		4	6		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	6	5		4	6		
4	Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте	6	6	5		12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	6	5		4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	6	5		4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	6	5		4	6		
8	Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.	6	6	5		8	20		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	6	5		4	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	6	5		4	10		
11	Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта	6	6	5		12	18		

12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	6	5		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	6	5		4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	6	5		4	6		
Итого часов: 108 часов						40	68		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2020 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины утверждена на
заседании кафедры Теории и методике
легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры
Теории и методике легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для успешного прохождения следующих видов производственных практик:

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);
- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по

профессиональной физической подготовке.

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

Шифр компетенции / код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		1 поток	2 поток	3 поток
ПК-1 <i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
	1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1. <u>Общетеоретический раздел</u>	6	6	5		2	2		
1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.								
1.2. Физиологические основы двигательных способностей.					2	4		
1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.					2	4		
1.3. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств.					2	4		
Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»	6	6	5					
<u>2.1. Методика воспитания выносливости.</u>								
2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики					2	4		
2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости					2	4		
2.1.3. Тесты для оценки выносливости.					2	4		
<u>2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</u>	6	6	5					
2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики					2	4		
2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания					2	4		
2.2.3. Тесты для оценки быстроты					2	4		
<u>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</u>	6	6	5					

2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей					2	4		
2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.					2	4		
<u>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</u>	6	6	5					
2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих					2	4		
2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.					2	2		
<u>2.5. Методика воспитания гибкости</u>	6	6	5					
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости					2	2		
2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости					2	2		
<u>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</u>	6	6	5					
2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств					2	4		
2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств					2	4		
2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости					2	4		
Итого часов: 108					40	68		Зачет с оценкой

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 (модулю).

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?

6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?
35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».
36. Как определить «запас гибкости»?

37. Что определяет анатомические возможности гибкости?
38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?
39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?
40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?
41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».
42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?
43. Методика развития гибкости.
44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.
45. Какова цель применения стретчинга в разминке?
46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.
47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».
48. Что понимают под двигательными координационными способностями?
49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?
50. Назовите критерии координационных способностей.
51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.
52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?
53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.
54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

а) Основная литература.

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.
3. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
7. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Terra-Спорт, 2000.
8. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
10. Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
11. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
12. Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
13. Физиология человека: учебник для вузов физ. Культуры и факультетов физ. Воспитания педагогических вузов / Под общ. ред. В.И. Тхоревского - М.: Физкультура, образование, наука, 2001. – 492 с.

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

1. [Детская легкая атлетика IAAF | Кафедра ТиМ лёгкой атлетики им. Н. Г. Озолина \(sportedu.ru\)](http://sportedu.ru)

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

6. Национальный цифровой ресурс «Рукоонт» ЭБС www.rucont.ru.
7. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
8. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов № 210, 211 л\а манеж
Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.
Лицензионное программное обеспечение:
 - 1) Windows Professional, x64 Ed.;
 - 2) Microsoft Office 2016;
 - 3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
 - 4) Acrobat Reader DC.
2. Компьютерный класс для занятий (аудитория 202 легкоатлетического манежа), включающий специализированное оборудование: персональные компьютеры (10 шт.) с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
 - б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
3. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
 - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
 - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
 - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
 4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики»
для студентов института Спорта и физического воспитания, 3 курса**

обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

профили «Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru

Сроки изучения дисциплины: 1 и 2 поток - 6 семестр, 3 поток – 5 семестр

Форма промежуточного контроля: *дифференцированный зачет*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Тестирование по теме «Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена»</i>	<i>2 неделя</i>	<i>10</i>
2	<i>Выполнение практического задания по теме «Упражнения общефизической подготовки на различных этапах тренировки»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>10</i>
3	<i>Опрос по теме: «Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств»</i>	<i>4неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Тест по теме «Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»</i>	<i>5 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Физиологические основы двигательных способностей»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики</i>	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>10</i>

	<i>Дифференцированный зачет</i>		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Методика воспитания физических качеств»</i>	5
2	<i>Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»</i>	5
3	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Возрастные особенности развития и проявления физических способностей»</i>	5
5	<i>Презентация по теме «Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт»</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

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 легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора: 2020 г.

Москва – 2019г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 1, 2 поток - 6 семестр, 3 поток – 5 семестр.

3.Цель освоения дисциплины: сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

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

Шифр компетенции / код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		1 поток	2 поток	3 поток
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции			
ПК-1 <i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

5.Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
	1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль		
Раздел 1. Общетеоретический раздел	6	6	5		8	14			
Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств»	6	6	5						
2.1. Методика воспитания выносливости					6	12			
2.2. Методика воспитания быстроты	6	6	5		6	12			
2.3. Методика воспитания силы	6	6	5		6	8			
2.4. Методика воспитания координационных способностей	6	6	5		4	6			
2.5. Методика воспитания гибкости.	6	6	5		4	4			
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	6	6	5		6	12			
Итого часов: 108					40	68		Зачет с оценкой	

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



**Институт Спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева**

**Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах
физкультурно-спортивной деятельности**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от «25» сентября 2019 г.

Составители:

Скотников Виталий Федорович, кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С.
Медведева РГУФКСМиТ

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Дисциплина преподается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам спорта (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастны	6	6	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	2 поток Самостоятельная работа 2 поток	Контроль	3 поток	3 поток
	1. Основы силовой тренировки									
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности	6	6	5	-	0,5	2			

	организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке								
1.2.	Терминология силовой тренировки	6	6	5	-	0,5	3		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	6	6	5	-	0,5	3		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	6	5	-	0,5	4		
	2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности								
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	6	5	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	6	5	-	2	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	6	5	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6	6	5	-	8	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6	6	5	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6	6	5	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6	6	5	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных	6	6	5	-	6	10		

	видах физкультурно-спортивной деятельности								
		Итого часов: 108			0	40	68		Зачет

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

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

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

Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

4.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

5.Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

6.Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;

7.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

8.Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

9.Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10.Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11.Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12.Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13. Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

14.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

15.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

16.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

17.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

18.Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

19.Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

20.Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

21.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

22.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

23.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

24.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

25.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

26.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

27. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

28. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

29. Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

30. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

31. Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;

32. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33. Средства и методы силовой подготовки;

34. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

35. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

36. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

37. Упражнения на тренажерах и их характеристика;

38. Физиологические особенности совершенствования телосложения;

39. Физиологические факторы определяющие силовые способности;

40. Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

а) Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

2.Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебник / И.Г. Виноградов, Г.П. Виноградов .— М. : Спорт, 2017 .— 409 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-30-5 . <https://lib.rucont.ru/efd/641135/info>

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

4.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для академ. бакалавриата : рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 2. - 496 с.: ил. - Библиогр.: с.472-473, в конце гл. - ISBN 978-5-534-07522-9. - 2191.65

5.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям, для акад. бакалавриата: рек. Умо высш. образования / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. Т. 1. - 380 с.: ил. - Библиогр.: в конце гл. - ISBN 978-5-534-07487-1. - 1728.98

6.Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

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

б)Дополнительная литература:

1.Биологические особенности тренировки женщин в тяжелоатлетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

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

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

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

5.Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил.

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

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

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

9. Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.

10. Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

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

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

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

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

15.Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил.

16.Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практи. медицина, [2016]. - 407 с.: ил.

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

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

19.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3249313

20.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

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

22.Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьёв В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма

(ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методике тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

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

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

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

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

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

9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- 1.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- 2.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- 3.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru
- 4.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Учебная аудитория №49 для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, ученической доской, включающая специализированное оборудование: проектор, экран, персональные компьютеры с выходом в сеть Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду РГУФКСМиТ. Научная аппаратура: аппаратно-программный комплекс «ГЦОЛИФК 2012», глюкометры, динамометры и другая научно-исследовательская аппаратура.

Спортивный зал №42 СК, включающий специализированное спортивное оборудование (тяжелоатлетические помосты, гимнастические стенки, стойки, турники) и инвентарь: свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели

разной массы, гири, имитационные снаряды, стойки и скамьи тяжелоатлетические; тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп; вспомогательный инвентарь – плиты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания 3 курса по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (очная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке	В течение срока освоения дисциплины	6
2	Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»	В течение срока освоения дисциплины	15
3	Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	В течение срока освоения дисциплины	15
4	Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на	В течение срока освоения	15

	<i>коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	<i>дисциплины</i>	
5	<i>Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	14
6	<i>Посещение учебных занятий</i>	<i>В течение срока освоения дисциплины</i>	10
7	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	<i>За неделю до окончания дисциплины</i>	5
8	<i>Сдача зачета</i>		20
ИТОГО			100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности</i>	15
2	<i>Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке</i>	15
3	<i>Тестирование по темам дисциплины</i>	5
4	<i>Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**Б1.В.ДВ.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах
физкультурно-спортивной деятельности»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины: 6 семестр для 1 и 2 потоков очной формы обучения, 5 семестр для 3 потока очной формы обучения

3. Цель освоения дисциплины: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
	ПК.1.2. Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
	ПК.1.3. Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастны	6	6	5
	ПК.1.5. Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	2 поток Самостоятельная работа 2 поток	Всего часов	3 поток	3 поток	
	1. Основы силовой тренировки										
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	6	5	-	0,5	2				
1.2.	Терминология силовой тренировки	6	6	5	-	0,5	3				
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	6	6	5	-	0,5	3				
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	6	5	-	0,5	4				
	2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности										
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	6	5	-	6	6				
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	6	5	-	2	6				

2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	6	5	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6	6	5	-	8	10		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	6	6	5	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6	6	5	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6	6	5	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	6	5	-	6	10		
Итого часов: 108					0	40	68		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики танцевального спорта
Протокол № 2 от «10» сентября 2019 г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория спорта, предшествуя освоению таких дисциплин как: технология спортивной тренировки в избранном виде спорта.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	6	5		2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	6	5		20	30		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	6	5		18	30		
Итого часов:						40	68		зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень примерных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.

2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

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

а) Основная литература:

1. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков .— М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016 .— 296 с. — На обл. авт. не указаны .— ISBN 978-5-238-02790-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/359228>
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] : [учебник для вузов физ. культуры и спорта] / Л.П. Матвеев .— 6-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 344 с. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-00-8 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/704132>

б) Дополнительная литература:

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

4. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменов в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/373517>

5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Например: «Танцевальный спорт» Режим доступа: [http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта танцевальный спорт:4](http://mobileonline.garant.ru/#/document/72245194/paragraph/1/highlight/Федеральный_стандарт_спортивной_подготовки_по_виду_спорта_танцевальный_спорт:4).

6. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/286733>

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

1. <https://www.ido-dance.com/ceis/webHomeIdo.do> - сайт международной танцевальной организации

2. <https://www.worlddancesport.org/> - сайт всемирной федерации танцевального спорта

3. <http://www.cheerunion.org/> - сайт международного союза чир спорта

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

– программное обеспечение дисциплины:

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

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

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

4. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методике танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки) очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Посещение занятий</i>		20
2.	<i>Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей</i>	5	20
3.	Выполнение практического задания № 1 <i>Исполнение контрольного упражнения детского танца</i>	6-15	20
4.	Выполнение практического задания № 2 <i>Исполнение контрольного игрового упражнения</i>	6-15	20
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Детские танцы»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»</i>	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия, определяются преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных
спортсменов средствами ритмики и танца»**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (3 поток), 6 семестр (1 и 2 потоки) очная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	6	5		2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	6	5		20	30		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	6	5		18	30		
Итого часов:						40	68		зачет

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедры теории и методики единоборств

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами
самозащиты**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019г.

*Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «09» сентября 2019 г.*

Составитель:

Табачков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

Основные задачи освоения дисциплины:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*» относится к курсу по выбору основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, безопасность жизнедеятельности, различные виды спорта и др. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется на зачёте после завершения курса.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения		
1	2			
<i>ПК-1</i>	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	5
<i>ПК.1.2</i>	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся			
<i>ПК.1.3</i>	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
<i>ПК.1.5</i>	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачётных единицы.

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

Семестр (ы) освоения дисциплины (модуля): 1 и 2 потоки – 6 семестр, 3 потоки - 5 семестр.

▪ **очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				3 поток	Л	П	СРС	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	6	5	-	2	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	6	6	5	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	6	5	-	6	8		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	6	6	5	-	4	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	6	6	5	-	6	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	6	6	5	-	4	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	6	5	-	4	8		

8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	6	6	5	-	6	12		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	6	6	5	-	4	4		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)					4 0	68		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «*Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты*»

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

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

5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площадки. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.
8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.
9. Уголовное законодательство и применение приёмов самозащиты. Пределы необходимой обороны. Возможность применения приёмов с целью защиты чести и достоинства граждан от преступных посягательств.
10. Применение приёмов самообороны против подростков и женщин. Уголовная ответственность за применение приёмов самозащиты.

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.

Перечень комплексов приёмов по выполнению испытания (теста) «Самозащита без оружия»

1. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Бросок задняя подножка

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. Бросок захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

- после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);
- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6. Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. Бросок через бедро

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8. Бросок через спину

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

10. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноимённой ноги и упором под коленку другой ноги ассистента.

Ошибки:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник при проведении приёма не упирается своей ногой в разноимённую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

II. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени

1. Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком

Ошибки:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперёд на руки прыжком.

Ошибки:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой).

Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду.

Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

6. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные

действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

7. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные

действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро).

8. Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные

действия участника: освободиться, оседая; захватив ногу между своих ног выполнить бросок соперника на спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги).

9. Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные

действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину).

10. Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтём; выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка).

III. Перечень приёмов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени

1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки**

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

* Тестирование приёмов самостраховки (безопасного падения) проводится *на твёрдой поверхности* (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

4. *Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

5. *Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6. *Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу).

7. *Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги).

8. *Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия).

9. *Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги).

10. *Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги*

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»

6.1 Основная литература

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

6.2 Дополнительная литература

1. Горбылёв А.М. Система дзюдо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.
2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лица», 2005. – 120 с.
3. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
4. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.
6. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков // . – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
7. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.
10. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

6.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Международная федерация самбо (ФИАС) – <http://www.sambo.sport>
2. Европейская федерация самбо (ЕФС) – <http://www.eurosambo>
3. Всероссийская федерация самбо (ВФС) - <http://www.sambo.ru>
4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации

		автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook	Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i>
3	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

- *компьютерные обучающие программы по дисциплине «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»*

1. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 1/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2005.
2. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 2/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2006.
3. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 3/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2007.
4. Табаков С.Е. САМБО: Интерактивный справочник-энциклопедия. Том 4/ С.Е. Табаков //ООО «ВИПв», CD, 2008.
5. Табаков С.Е. САМБО – первые шаги, / С.Е. Табаков // DVD (60 мин), 2002.
6. Табаков С.Е. САМозащита Без Оружия/ С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
7. Табаков С.Е. САМБО – вершины мастерства / С.В. Елисеев, С.Е. Табаков// DVD (60 мин), 2002.
8. САМБО в ГТО. Обучающая программа / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков// 2017.

7 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»

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

7.2 Специализированный зал самбо

7.3 Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

1. Программное обеспечение системы проведения соревнований по самбо «PRO-SAMBO».
2. Набор отвесов, имитаторов стоп самбиста, деревянные куклы и др. оборудование для проведения занятий по биомеханическому анализу выполнения техники самбо.
3. Набор инструментов и программное обеспечение оценки физического состояния самбистов.
4. Набор инструментов и программное обеспечение для оценки состава тела.
5. Программное обеспечение оценки знаний по тактике самбо.

Для преподавания дисциплины *«Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»* на кафедре имеется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор variability сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Celeron 500/64/10/4»;
- Копировальный аппарат «Canon PC-860»;
- Принтер «HP Laser Jet – 1300»;
- Принтер «OKI 8W» и Ноутбук «HP»;
- Монитор «Philips NEC-1550 V-15»;
- Принтер «HP Laser Jet-1320»;
- Монитор «Samsung»;
- Диктофон.

7.4 Спортивный инвентарь

1. Ковёр самбо -2 шт.
2. Манекен борцовский – 5 шт.
3. Мешок боксёрский – 5 шт.
4. Груша боксёрская – 5 шт.
5. Макет пистолета – 5 шт.
6. Макет ножа – 10 шт.
7. Макет автомата АКС-74 – 1 шт.
8. Дубинка резиновая – 10 шт.
9. Палка гимнастическая - 10 шт.
10. Канат гимнастический – 2 шт.
11. Пояс самбо – 15 шт.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 поток - 5 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	5
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	3 неделя	5
4	Контроль усвоения практических навыков 1. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 2. Самостраховка при падении. 3. Броски и защиты от них. 4. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 5. Удары и защиты от них. 6. Приёмы самозащиты. 7. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	10 10 10 10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	15
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачёту.

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачёту допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

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

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

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

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



Институт физической культуры и спорта

Кафедры теории и методики единоборств

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

Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1 и 2 потоки – 6 семестр, 3 поток - 5 семестр

3. Целями освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»:

- Освоение (получение знаний и формирование умений) специально-подготовительных упражнений, технико-тактических действий самозащиты.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания самозащиты для различного контингента занимающихся.
- Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного проведения занятий, критического анализа эффективности учебного процесса, умений выявить и внедрять в практику спортивно-педагогический опыт как личной практической деятельности (в своём виде спорта), так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов.

Модуль «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения		
1	2			
<i>ПК-1</i>	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	5
<i>ПК.1.2</i>	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся			
<i>ПК.1.3</i>	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
<i>ПК.1.5</i>	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

- очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
					Л	П	С Р С	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	6	5	-	2	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите	6	6	5	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	6	5	-	6	8		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите	6	6	5	-	4	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	6	6	5	-	6	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие	6	6	5	-	4	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	6	5	-	4	8		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	6	6	5	-	6	12		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	6	6	5	-	4	4		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)					4 0	68		

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ДВ.01.09 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в велосипедном,
мотоциклетном и автомобильном спорте

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Оценочные материалы утверждены и рекомендованы
на основании решения заседания кафедры
ТиМ конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга
(наименование)

Протокол № 2 от 13 сентября 2019 г.

Составитель:

Осадченко Людмила Федоровна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте».

Дисциплина реализуется на русском языке и проводится в форме практической подготовки.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура по профилю Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а так же анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<i>ПК-1</i>	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
<i>ПК.1.2.</i>	<i>Знать:</i> - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
<i>ПК.1.3.</i>	<i>Знать:</i> - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
<i>ПК.1.5.</i>	<i>Знать:</i> - параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

4. Структура и содержание дисциплины (модуля):

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	6	6	5		6	12		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	6	6	5		6	12		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	6	5		6	12		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	6	5		6	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	6	6	5		8	12		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	6	6	5		8	10		
		6	6	5					Зачет
	Итого часов:					40	68		

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
2. Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.
3. Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.
4. Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
5. Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.
6. Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.
7. Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
8. Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?
10. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?
11. Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?
12. Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?
13. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
14. Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
15. Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.
16. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?
17. Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

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

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.
2. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.
3. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И., Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37
2. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разработ. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.
2. Осадченко Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимпийский бюллетень / [авт.-сост.: Мельникова Н.Ю. [и др.]] ; Центр олимп. акад., Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2016. - N 16. - С. 159-161.
3. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.
4. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.
5. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.

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

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

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

– **Лицензионное программное обеспечение:**

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

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

д) Программный продукт – 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/>.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

2. Ледовая арена УСЗК.

3. Экипировка для занятий практического типа: коньки, шлемы.

4. Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестры – очная форма обучения;

Форма промежуточного контроля: *зачет – 5 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Опрос по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>		10
2	<i>Опрос по разделу Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>		10
3	<i>Контрольная работа по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>		10
4	<i>Тесты действий по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>		10
5	<i>Контрольное занятие по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</i>		10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС (итоговый)</i>		20
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	Зачет		20
ИТОГО			100 баллов

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Презентация по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>	10
3	<i>Презентация по разделу 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>	10
4	<i>Презентация по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	10
5	<i>Презентация по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	10
6	<i>Презентация по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.</i>	10
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)</i>	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 (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики конькобежного спорта,
фигурного катания на коньках и керлинга**

**АННОТАЦИЯ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.В.ДВ.01.09 ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ СРЕДСТВАМИ КОНЬКОБЕЖНОГО СПОРТА»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в велосипедном,
мотоциклетном и автомобильном спорте

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 5 семестр – очная форма обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте».

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю): «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	<i>Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки</i>	6	6	5
ПК.1.2.	<i>Знать:</i> - методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	<i>Знать:</i> - средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
ПК.1.5.	<i>Знать:</i> - параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	6	6	5		6	12		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	6	6	5		6	12		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	6	5		6	12		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	6	5		6	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	6	6	5		8	12		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	6	6	5		8	10		
		6	6	5					Зачет
Итого часов:						40	68		

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах
спорта»**

Направление подготовки: 49.03.01 – Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ фехтования,
современного пятиборья, восточных боевых искусств
(наименование)

Протокол № 2 от «09» сентября 2019 г.

Составители:

Киселев В.П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»;

Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» является - сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, для осуществления деятельности в различных видах спорта.

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач, быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствие с этим, программа дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности	6	6	5

	на этапах спортивной подготовки		
ПК-1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся		
ПК-1.3	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся		
ПК-1.5	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки		

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	6	6	5		4	10		
2.	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена					6	10		
3.	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)					6	10		
4.	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании					6	10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений					6	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта					6	10		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера					6	8		
Всего: 108 часов						40	68		Зачет

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

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

Содержание зачетных требований в V семестре, для студентов, обучающихся на 3-м потоке, и в VI семестре, обучающихся на 1-м и 2-м потоках

Вопросы для устного ответа:

1. Охарактеризовать понятие комплексного вида спорта.
2. Комплексные виды спорта, включенные в программу олимпийских игр.
3. Комплексные виды спорта на основе ГТО.
4. Особенности проведения соревнований в комплексных видах спорта.
5. Влияние содержания комплексов на структуру подготовленности спортсменов.
6. Содержание и направленность дневных и недельных тренировочных циклов.
7. Содержание и направленность мезо и макроциклов
8. Значение планирования нагрузок в комплексных видах спорта.
9. Учет объема, интенсивности и психической напряженности при занятиях комплексными видами спорта.
10. Программно-нормативный как основной метод планирования в комплексных видах спорта.
11. Расчетно-аналитический метод планирования нагрузок в отдельных упражнениях комплексных видов спорта.
12. Организация и проведение тренировочных занятий в комплексных видах спорта.
13. Взаимовлияние эффектов типичных тренировочных нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).
14. Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.
15. Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений
16. Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта
17. Мероприятия восстановительного характера в комплексных видах спорта

18. Организация обучения в комплексных видах спорта
19. Организация многолетней подготовки в комплексных видах спорта
20. Использование средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся в комплексных видах спорта.
21. Основные параметры соревновательной нагрузки в различных комплексных видах спорта.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

а) Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : квалификация (степ.) выпускника - Акад. бакалавр : профиль подгот. "Спортив. подгот." : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015.

2. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

3. Фехтование. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Ю.М. Бычков, Л.Г. Рыжкова, Федерации фехтования России .— М. : Человек, 2015 .— 57 с. — ISBN 978-5-906131-69-0 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641352>

б) Дополнительная литература

1. Глоссарий по специализации "Теория и методика современного пятиборья" для обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" : [список терминов и их определение для студентов и слушателей обучающихся в ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] : [метод. рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Моисеев А.Б., Киселев В.П. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 19 с.

2. Моисеев А.Б. и др.. Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье) [Электронный ресурс] : метод. указания, задания и

учеб. материал для практич. занятий / Моисеев А.Б., Киселев В.П., Моисеев А.Б. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 84 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/236421>

3. Плавание : учеб. для студентов, обучающихся по дисциплине "Плавание" по направлению подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)" / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 289 с.: ил.; рис.

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

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта : Лег. атлетика : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению подгот. "Физ. культура" : рек. Умо вузов РФ / под ред.: Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2014. - 288 с.: ил.

6. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкраз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил.

7. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил.

8. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил.

9. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586375>

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

1. [Федерация современного пятиборья России - официальный сайт \(pentathlon-russia.ru\)](http://pentathlon-russia.ru)

2. [Home | Union Internationale de Pentathlon Moderne \(UIPM\) \(uipmworld.org\)](http://uipmworld.org)

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:*

- Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru
- Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Перечень обучающих, контролирующих компьютерных программ, видеофильмов
 - 4.1 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Техническая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
 - 4.3 Тышлер Д.А. Индивидуальный урок в фехтовании на шпагах / Тактическая тренировка // Видео фильм DVD (30 мин), 1991.
 - 4.4 Тышлер Г.Д. Тренировка передвижений // Видео фильм DVD (30 мин), 2003.
5. Тренажер Тышлера
6. Фехтовальный тренажер ФТ-1

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания, 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр – 3 поток, 6 семестр – 1-2 потоки

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий		10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 1. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 2. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 3. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок	1-2 недели	10

	при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 4. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 5. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.		
3	Практическая работа: 1. Разработка годового цикла подготовки в комплексных видах спорта. 2. Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 3. Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега. 4. Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. 5. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	4-6 недели 7-9 недели 10-12 недели 13-15 недели 16-17 недели	10 10 10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека		15
5	Зачет	18-19 недели	15
Всего:			100

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),
завершающимся зачетом

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

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



Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 – Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 (3 поток), 6 (1-2 потоки) - очная форма обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** сформировать у бакалавров педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта.

Модуль Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта реализуется на русском языке

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	5
ПК-1.2	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся			
ПК-1.3	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК-1.5	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

**5. Краткое содержание дисциплины:
Очная форма обучения**

№	Разделы дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	6	6	5		4	10		
2.	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена					6	10		
3.	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)					6	10		
4.	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании					6	10		
5.	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений					6	10		
6.	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта					6	10		
7.	Комплекс мероприятий восстановительного характера					6	8		
Всего: 108 часов						40	68		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами
спортивно-прикладной акробатики»

Курс по выбору для студентов

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ гимнастики

Протокол № 2 от «18 » сентября_2019 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины курса по выбору для студентов **Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»**: изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

Данная дисциплина реализуется на русском языке и проводится полностью в форме практической подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики» входит в цикл Б1.В.ДВ.01.11 (профессиональный цикл (Б1), вариативная часть (В), дисциплины по выбору (ДВ)). Дисциплина «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики», является логическим продолжением дисциплины «Гимнастика», позволяя расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам акробатических упражнений спортивно-прикладной и двигательно-развивающей направленности, их комплексного использования для проведения занятий в системе дополнительного физкультурного образования с лицами школьного и студенческого возраста. Дисциплина даёт возможность повысить уровень двигательно-координационной и физической подготовленности студентов, стимулируя их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

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

		<i>1 поток</i>	<i>2 поток</i>	<i>3 поток</i>	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	6	5		2	8		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6	6	5		4	8		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательной- координационной доминантой	6	6	5		4	8		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6	6	5		4	8		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6	6	5		10	8		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6	6	5		6	8		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6	6	5		2	6		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6	6	5		2	6		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6	6	5		6	8		
	Итого часов: 108					40	68		Зачет

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

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

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

Практические занятия, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной акробатики в России и эффективного средства оздоровления населения, проведению занятий тренировочно-спортивной и оздоровительной направленности, организации и судейству соревнований, анализу государственных программ. На практических занятиях происходит углубление знаний и формирование компетенций их применения в реальной практике, проводят коллективное обсуждение и индивидуальное творческое осмысление теоретического материала на базе самостоятельного изучения рекомендованной литературы, консультируют, обсуждают и оценивают самостоятельную работу студентов, что обеспечивает подготовку выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности.

Внеаудиторная самостоятельная работа занимает особое место в овладении изучаемым курсом. Самостоятельная работа проводится по каждому разделу дисциплины и включает самостоятельное выполнение контрольно-тестовых практических заданий, подготовку к проведению зачетных занятий, решение конкретных профессионально-ориентированных задач, подготовку к судейству соревнований. Контроль самостоятельной работы осуществляют в форме отчетов по каждому самостоятельно выполненному заданию на консультациях и в процессе аудиторных занятий, отводя на это не более 10% аудиторного времени.

Перечень примерных заданий для самостоятельной работы

1. Объясните, в чем заключается специфика спортивной акробатики и этапы её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной акробатики и перспективы роста спортивных достижений акробатов.

2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия акробатикой.
3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – стойка на голове и руках и стойка на руках. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
4. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – кувырок вперёд и кувырок назад. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
5. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот с головы и темповой переворот вперёд. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
6. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатических элементов – переворот в сторону («колесо») и рондат. Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данных элементов, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.
7. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания акробатического элемента – темповой переворот назад («фляк»). Укажите основные ошибки, встречающиеся при разучивании данного элемента, и перечислите методические приёмы их исправления. Назовите приёмы оказания помощи и страховки.

8. Опишите биомеханические закономерности техники статических и динамических акробатических упражнений. Какова структура акробатических упражнений динамического характера.
9. Раскройте требования, предъявляемые к безопасности проведения занятий прыжками на акробатической дорожке, батуте и минитрамплине. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и развитие акробатики в России, как одного из средств физического воспитания.
2. Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой.
3. Акробатические упражнения как сложный двигательный акт и их классификация.
4. Биомеханические закономерности техники выполнения акробатических упражнений.
5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения акробатических упражнений и методы их совершенствования.
6. Виды страховки и помощи в акробатике и их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.
7. Основы правил соревнований по акробатике и критерии оценки исполнения, трудности и композиции акробатических упражнений.
8. Особенности физической подготовки занимающихся акробатикой.
9. Особенности психологической подготовки занимающихся акробатикой.
10. Обеспечение безопасности занятий акробатическими упражнениями.
11. Значение и место акробатики в системе физического воспитания школьников.
12. Характеристика акробатических упражнений, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.
13. Акробатика в программах физического воспитания населения.

14. Организация проведения соревнований по акробатике.

Примерный перечень вопросов к зачёту

1. Раскройте значение и место акробатики в системе физического воспитания населения.
2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.
3. Раскройте значение акробатики, как важнейшего средства пропаганды физической культуры и спорта.
4. Дайте характеристику акробатическим упражнениям, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной акробатической подготовке.
6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове и руках.
7. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.
8. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.
9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.
10. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд и назад.
11. Опишите технику и раскройте методику обучения темповому перевороту назад.
12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях.
13. Расскажите о структуре акробатических упражнений как сложном двигательном акте.
14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?
15. Объясните, каким образом акробат сохраняет устойчивое положение тела при выполнении балансовых упражнений.
16. Дайте характеристику общим основам балансирования в акробатике и способам балансирования в парных упражнениях

17. Спортивно-технические особенности пирамид по внешнему рисунку, форме основания и месту построения
18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.
19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении акробатическим упражнениям.
20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении акробатическим упражнениям. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.
21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.
22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных способностей на занятиях акробатикой.
23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях акробатикой.
24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях акробатикой.
25. Дайте характеристику этапу начального разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям акробатикой?

29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия акробатикой?
30. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия акробатикой? Структура тренировочного занятия по акробатике.
31. Цели и задачи, средства и методы отдельных частей занятия по акробатике.
32. Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.
33. Цель и задачи соревнований по акробатике. Обязанности судей различного уровня.
34. Акробатика в программах физического воспитания населения.

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

а) Основная литература:

1. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
2. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.
3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.
4. Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.-Самара:

Изд-во СГАУ, 2012.- 45 с.: ил. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556Кбайт). - ISBN 978-5-7883-0866-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/230172>

б)Дополнительная литература:

1. Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики/В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. — 39 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637420>
2. Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.
3. Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.
4. Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425>

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
www.acrobatica-russia.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики России.
2. www.acrobatica-moscow.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.
3. <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

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

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

№ п\п	Наименование дисциплин (модулей),	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности,	Адрес (местоположение) помещений для
-------	-----------------------------------	--	--------------------------------------

	практик иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом ООП (ОПОП)	предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом
1.	Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики	Аудитория для занятий семинарского типа № 212 (спортивный корпус). Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки. Лицензионное программное обеспечение: 1)Windows Professional, x64 Ed.; 2)Microsoft Office 2016; 3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус); 4)Acrobat Reader DC.	г.Москва, Сиреневый бульвар, д.4
2.	Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП	Аудитория № 119 Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду. Лицензионное программное обеспечение: а) Операционная система – Microsoft Windows 10; б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365; в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web; г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC; д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.	г.Москва, Сиреневый б-р, д.4

Инвентарь:

Комплект стандартного оборудования гимнастического зала:

- гимнастический ковер – 3 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15м – 2 шт;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25м – 2 шт;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролётов) – 3 шт;

- гимнастические скамейки 4 метра - 20 шт;
- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, акваэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **очной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр - 3 поток; 6 семестр - 1 и 2 потоки.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме/модулю (история акробатики).		10
2	Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения»		10
3	Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп»		10
4	Выполнение практического задания по		20

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

	разделу «Акробатические упражнения: динамика»		
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике»		10
6	Написание реферата		10
7	Посещение занятий		10
8	Зачет		20
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения акробатическим упражнениям»	10
2	Написание реферата по теме: «Акробатика: история и развитие»	10
3	Написание реферата по теме: «Батут, как техническое средство обучения сложным акробатическим прыжкам на дорожке»	10
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока акробатики в общеобразовательной школе	11

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

Количество баллов в заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла (по основным или дополнительным видам заданий), имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
-----------------	-----	-------	-------	-------	-------	--------

Словесно-цифровое выражение оценки	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами
спортивно-прикладной акробатики»
Курс по выбору для студентов**

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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

Год набора 2020 г.
Москва – 2019 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр - 3 поток; 6 семестр - 1 и 2 потоки.

3.Цель освоения дисциплины: изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательного-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся			
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки			

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	6	5		2	8		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6	6	5		4	8		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательнo-координационной доминантой	6	6	5		4	8		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6	6	5		4	8		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6	6	5		10	8		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6	6	5		6	8		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6	6	5		2	6		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	6	6	5		2	6		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	6	6	5		6	8		
Итого часов: 108						40	68		Зачет

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура

Профили: Спортивная подготовка в баскетболе, Спортивная подготовка в волейболе, Спортивная подготовка в гандболе, Спортивная подготовка в индивидуально-игровых и интеллектуальных видах спорта, Спортивная подготовка в компьютерном спорте, Спортивная подготовка в теннисе, Спортивная подготовка в хоккее, Спортивная подготовка в футболе, Спортивная подготовка в боксе и кикбоксинге, Спортивная подготовка в велосипедном, мотоциклетном и автомобильном спорте, Спортивная подготовка в единоборствах, Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта, Спортивная подготовка в фехтовании, современном пятиборье и восточных боевых искусствах, Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта, Спортивная подготовка в гимнастике, Спортивная подготовка в гребном и парусном спорте, Спортивная подготовка в легкой атлетике, Спортивная подготовка в лыжном спорте, Спортивная подготовка в конькобежном спорте, фигурном катании на коньках и кёрлинге, Спортивная подготовка в синхронном плавании, аквааэробике, прыжках в воду и водном поло, Спортивная подготовка в танцевальном спорте, Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от «13» сентября 2019 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 «Физическая культура в системе профессионального образования и в быту студенческой молодежи» 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;
- Теория и методика физической культуры
- Теория и методика избранного вида спорта
- Теория спорта

- Физиология спорта
- Теория и методика детско-юношеского спорта
- Основы теории спортивных соревнований
- Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-1	Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	6	6	5
ПК.1.2.	Знает методы планирования, организации и координации деятельности занимающихся	6	6	5
ПК.1.3.	Знает средства и методы тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся	6	6	5
ПК.1.5.	Знает параметры тренировочной и соревновательной нагрузки	6	6	5