1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

• основами антидопингового обеспечения;

• современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле

• освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;

• обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Основы антидопингового обеспечения по направлению 49.03.01 относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Б1.О.30, изучается в 8 семестре очной и 9,10 семестре заочной форм обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Основы антидопингового обеспечения», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-8	*Способен проводить работу по предотвращению применения допинга*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.1.	*Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.*	*8*	*9 и 10*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0A5CEE5CA4136342A4CBEE36227CEC08
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 19.01.2024 до 13.04.2025

ОПК-8.2.	*Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.3.	*Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.*	*8*	*9 и 10*

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**8**	**2**		**2**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**8**	**2**	**2**	**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**8**	**2**		**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**8**	**2**		**10**		
5	Система ADAMS.	**8**	**2**		**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**8**	**2**	**2**	**5**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**8**	**2**	**2**	**5**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**8**	**2**	**2**	**5**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**8**		**2**	**5**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**8**		**10**	**10**		
	Итого часов: 108		**16**	**20**	**72**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**9**	**2**		**10**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**9**			**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**9**		**2**	**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**9**			**10**		
5	Система ADAMS.	**9**			**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**9**	**2**		**10**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**9**			**10**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**10**			**10**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**10**			**10**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**10**		**2**	**10**		
Итого часов: 108			**4**	**4**	**100**		**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.

Темы докладов и рефератов:

1.Историческая ретроспектива борьбы с допингом в спорте.
2. История кровяного допинга.
3. Допинговые скандалы.
4. История создания запрещенного списка ВАДА.
5. История создания Биологического паспорта спортсмена.
6. Международные стандарты ВАДА.
7. Анаболические стероиды в спорте.
8. Допинг в конном спорте.
9. Терапевтическое использование запрещенных субстанций в спорте.
10. Система ADAMS.
11. Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль.
12. Санкции для спортсменов и членов их команд.
13. Программа мониторинга.
14. Вред, приносящий спортсменам веществами и методами из запрещённого списка.
15. Антидопинговые лаборатории.
16. Процедура прохождения допинг-контроля. Взятие пробы крови.
17. Особенности допинг-контроля спортсменов с инвалидностью.
18. Общий механизм действия допинга.
19. Всемирный Антидопинговый Кодекс – 2021: обзор основных изменений.
20. Международный стандарт по образованию.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1.Эра анаболических андрогенных стероидов.
2. Реальная эра борьбы с допингом в спорте (1960–1972 годы).
3. Международные федерации, которые первыми стали использовать допинг-контроль на соревнованиях.
4. История разработок методов тестирования.
5.История создания системы ADAMS.
6. История крупных допинговых скандалов.
7. Бен Джонсон.
8. Лэнс Армстронг.
9. Историческая ретроспектива определения «Допинг в спорте».
10. Виды нарушений антидопинговых правил.

11. Персонал спортсмена и его роль в антидопинговом законодательстве.
12. Международные документы, регламентирующие сферу борьбы с допингом.
13. Основные санкции за нарушение антидопинговых правил.
14. Образовательные ресурсы ВАДА.
15. Допинг контроль в конном спорте.

Вопросы к зачету:

1. Чем знаменит 1886 год?
2. Первое неофициальное определение «Допинг в спорте».
3. Чем знаменит 1935 год?
4. Какая эра считается «Реальной эрой борьбы с допингом»?
5. Чем знаменит 1960 год?
6. Первое официальное определение «Допинг в спорте».
7. Какие федерации начали первыми бороться с допингом в спорте.
8. Чем знаменит 1967 год?
9. Чем знаменит 1968 год?
10. Чем знаменит 1988 год?
11. Чем знаменита дата 10 ноября 1999 года?
12. Чем знаменита дата 20 февраля 2003 года?
13. Допинг в спорте это?
14. Сколько насчитывается антидопинговых нарушений.
15. Что такое «Одночасовое окно абсолютной доступности»?
16. Общее число попыток отобрать кровь в течение одной процедуры не должно превышать?
17. Что такое ««Дух спорта»?
18. Какими ценностями характеризуется «Дух спорта»?
19. Перечислите антидопинговые правила, которые касаются персонала спортсмена.
20. Назовите первую организацию, которая начала организованную борьбу с допингом на международном уровне.
21. Сколько международных стандартов, регламентируют антидопинговую деятельность в мире?
22. В течение какого промежутка времени спортсмен должен явиться на пункт допинг-контроля после уведомления о необходимости пройти допинг-контроль?
23. Каков необходимый объем допинг-пробы мочи?
24. Что такое система ADAMS?
25. Как часто спортсмен должен предоставлять информацию о местонахождении?

26. Сколько проб сдает спортсмен?
27. Если несовершеннолетний спортсмен нарушил антидопинговые правила и доказана причастность персонала, то что грозит персоналу?
28. Если спортсмену по медицинским показаниям необходим прием субстанции из Запрещенного списка, то какие документы необходимо для этого оформить?
29. Куда необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в международный пул тестирования?
30. В какую организацию необходимо подавать запрос на выдачу разрешения на ТИ, если спортсмен входит в национальный пул тестирования/не входит не в какой пул?
31. Кто несет ответственность за положительный результат допинг-пробы, полученный в результате использования некачественной биологически активной добавки?
32. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
33. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
34. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
35. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
36. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
37. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?

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

а) Основная литература:

1. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культуры»: Рек. Умс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. А.В. Смоленского. - М.: Academia, 2015. - 319 с.: табл.

б)Дополнительная литература:

1. Мирошников А.Б. Рандомизированные контролируемые исследования как часть борьбы с допингом в спорте. Наука для фитнеса-2019: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции 4

октября, 2019 г. Под общ. ред. А.Б. Мирошникова, А.Д. Форменова, А.В. Тарасова. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. –138-144.

2.Мирошников А.Б., Смоленский А.В. Мельдоний (милдронат): на старт, внимание, марш! Терапевт. – 2018. – № 3. – С. 50-55.

3.Федотова В.Г. Допинг и противодействие его применению в спорте: учеб. -метод. пособие / В.Г. Федотова, Е.В. Федотова; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка.: [МГАФК], 2010. - 172 с.: ил.

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Основы антидопингового обеспечения» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Основы антидопингового обеспечения для обучающихся тренерского факультета __4__ курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.
Сроки изучения дисциплины: _8 очная 9 и 10 заочная форма семестр (ы)
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)	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение занятий*		*10*
2	*Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов»*	*23*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга»*	*25*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена»*	*27*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*25-27*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*25-27*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*25-27*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение занятий*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Список запрещенных веществ и методов»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга»*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Биологический паспорт спортсмена»*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*10*
	Зачет	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра спортивная медицина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.30 «Основы антидопингового обеспечения»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *8 очная и 9 и 10 заочная форма.*

3.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление обучающихся с:

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение обучающихся умению построения антидопинговой пропаганды для различных лиц спортивного населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-8	*Способен проводить работу по предотвращению применения допинга*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.1.	*Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.2.	*Умеет планировать и проводить антидопинговые мероприятия.*	*8*	*9 и 10*
ОПК-8.3.	*Владеет методиками проведения работы по предотвращению применения допинга.*	*8*	*9 и 10*

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	История возникновения антидопингового движения.	**8**	**2**		**2**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**8**	**2**	**2**	**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**8**	**2**		**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**8**	**2**		**10**		
5	Система ADAMS.	**8**	**2**		**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**8**	**2**	**2**	**5**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**8**	**2**	**2**	**5**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**8**	**2**	**2**	**5**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**8**		**2**	**5**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**8**		**10**	**10**		
	Итого часов: 108		**16**	**20**	**72**		**Зачет**

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История возникновения антидопингового движения.	**9**	**2**		**10**		
2	Список запрещенных веществ и методов.	**9**			**10**		
3	Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами запрещенных веществ.	**9**		**2**	**10**		
4	12 стадий допинг контроля.	**9**			**10**		
5	Система ADAMS.	**9**			**10**		
6	Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга.	**9**	**2**		**10**		
7	Биологический паспорт спортсмена.	**9**			**10**		
8	Проблемы, связанные с использованием допинга в паралимпийском спорте.	**10**			**10**		
9	Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб.	**10**			**10**		
10	Основы построения профилактики применения допинга в спорте.	**10**		**2**	**10**		
Итого часов: 108			**4**	**4**	**100**		**Зачет**

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

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.31 – Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2023, 2024

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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

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

Дисциплина в структуре ООП относится к основной части 1 блока.

Необходимость введения курса «Спортивная метрология» Б1.О.31 обусловлена тем, что одной из главных задач управления педагогическим процессом, в том числе спортивной тренировкой, является наличие обратной связи, которая предполагает получение информации о результатах воздействия на организм человека средств физического воспитания и спортивной тренировки.

В этой связи к числу наиболее актуальных проблем относятся вопросы контроля за оперативным и текущим состоянием занимающихся 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	Заочная форма обучения
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	*7*	*9*
	ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		
ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности**	*7*	*10*
	ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта		

4.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология»
Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**6**	**12**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		**1**	**2**	**3**		
1.2.	Основы теории измерений		**1**	**2**	**3**		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		**1**	**2**	**3**		
1.4.	Основы теории тестов		**1**	**2**	**4**		
1.5.	Основы теории оценок		**1**	**2**	**4**		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		**1**	**2**	**3**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**4**	**10**	**20**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		**0,5**	**2**	**3**		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности		**0,5**	**2**	**3**		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		**0,5**	**2**	**3**		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		**0,5**	**2**	**3**		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		**1**	**1**	**3**		

2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		**1**	**1**	**5**		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**8**	**2**	**6**	**26**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)			1	4		
1.2.	Основы теории измерений			1	4		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения			1	4		
1.4.	Основы теории тестов			1	4		
1.5.	Основы теории оценок			1	5		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей			1	5		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***		**2**				
	Всего: 36		**4**	**6**	**26**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля	**10**		0,5	5		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной деятельности			0,5	5		
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			0,5	5		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок			0,5	5		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			1	6		

2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			1	6		
	Всего: 36			**4**	**32**		
Итого часов: 72			**4**	**10**	**58**		**Зачет**

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Спортивная тренировка как процесс управления. Понятие об управлении и комплексном контроле.
2. Понятие об измерении. Шкалы измерений (номинальная, порядка, интервалов и отношений). Привести примеры использования разных шкал измерений в своем виде спорта.
3. Точность измерений. Систематические, случайные, абсолютные и относительные ошибки измерений.
4. Основные понятия теории тестов. Требования к организации и проведению тестирования.
5. Виды надежности тестов и способы ее оценки. Статистические методы оценки надежности тестов.
6. Логическая и эмпирическая информативность тестов. Оценка информативности тестов при наличии и отсутствии единичного критерия информативности.
7. Основные понятия теории оценок. Шкалы оценок (пропорциональные, прогрессирующие, регрессирующие и S- образная).
8. Разновидности норм (сопоставительные, индивидуальные и должные) и

их пригодность (релевантность, репрезентативность и современность).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23.Возрастные изменения показателей пассивной и активной гибкости и их информативность.

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

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

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

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

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

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

Тема 1.3. В чем отличие параметрической и непараметрической корреляции? В какой шкале измерений используется коэффициент корреляции Спирмена? Какова область применения регрессионного анализа? В чем суть

метода регрессионных остатков? Для чего используется дисперсионный анализ в спортивной метрологии?

Тема 1.4. Какие требования предъявляются к тестам? В чем различие между эмпирической информативностью теста и информативностью по определению? Как проверить информативность теста? Перечислите виды надежности теста и статистические методы ее определения. Приведите пример оценки согласованности теста. Какими способами можно повысить надежность теста.

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

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

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

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

Тема 2.3. С помощью каких показателей и тестов можно оценить уровень силовой подготовленности спортсменов? Какие факторы следует учитывать

при тестировании силовой подготовленности? Какие показатели можно использовать для контроля за элементарными формами проявления скоростных качеств? Раскройте особенности добротности тестов скоростных качеств. В чем различие между специфическими и неспецифическими тестами для оценки выносливости? Приведите примеры явных и латентных показателей выносливости. Какими методиками можно оценить гибкость?

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

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

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

Темы расчетно-графических работ:

Тема 1. Оценка надежности тестов по экспериментальным данным.

Тема 2. Оценка информативности тестов по экспериментальным данным.

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

Тема 4. Виды контроля.

Структура и алгоритм оформления расчетно-графических работ представлены в методическом кабинете кафедры, на сайте кафедры и в системе МООДУС. Исходные данные получают при выполнении лабораторных работ, а также из литературных источников; расчет и графическое оформление отчета с текстовым анализом выполняется в порядке домашнего задания.

Примерная тематика рефератов для студентов, пропустивших занятия:

1. «Метрологические основы отбора в спорте»

2.«Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов»

3.«Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок»

4.«Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности»

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

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

а)Основная литература:

1. 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.

б)Дополнительная литература:

1. Годик, М.А. Контроль нагрузок в спорте: лекция для студентов-заочников / М.А. Годик. – М. : ГЦОЛИФК, 1978.

2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы и методика проведения контроля технической подготовки / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2000.

3. 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.

4. Коренберг, В.Б. Спортивная метрология : слов.–справ / В.Б. Коренберг. – М. : Сов. спорт, 2004.

5. Начинская, С.В. Применение статистических методов в сфере физической культуры / С.В. Начинская. – СПб., 2000.

6. 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.

7. 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

8.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

9.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

10.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

11.Спортивная метрология: учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Зациорского. – М.: ФиС, 1982.

12.Смирнов, Ю.И. Спортивная метрология/ Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 232 с.

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

1. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed - база полнотекстовых статей из цитируемых зарубежных журналов по биомедицинской тематике
2. http://www.vniifk.ru/fnc_vniifk.php - сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
3. https://elibrary.ru – научная электронная библиотека
4. http://lms.sportedu.ru – сайт дистанционного образования РГУФКСМиТ
5. https://metrob.ru – сайт, посвящённый метрологии в РФ
6. http://old.gost.ru/wps/portal/pages/main - официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии РОССТАНДАРТ
7. https://www.rostest.ru/services/metrology/ - официальный сайт ФБУ «Ростест-Москва»
8. https://ria-stk.ru/magazine/ - портал РИА «Стандарты и качество»
9. http://www.mirq.ru – официальный портал Всероссийской организации качества

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

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

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

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

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

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

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

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

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 тренерского факультета 4 курса (очной формы) и 5 курса (заочной формы), направления подготовки/специальности Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнесе Очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: биомеханики и естественнонаучных дисциплин
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 – очная, 8, 10 – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: зачет.

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)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*РГР № 1*	*7*	*10*
2	*РГР № 2*	*8*	*10*
3	*РГР № 3*	*10*	*10*
4	*РГР № 4*	*12*	*10*
5	*Опрос по теме «Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения»*	*15*	*15*
6	*Опрос по теме «Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов*	*20*	*15*
7	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*РГР № 1*	*10*
2	*РГР № 2*	*10*
3	*РГР № 3*	*10*
4	*РГР № 4*	*10*
5	*Написание реферата по теме «Метрологические основы отбора в спорте»*	*15*

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

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	2 Неудовлетворительно		3 Удовлетворительно	4 Хорошо	5 Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

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

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма
Кафедра биомеханики и естественнонаучных дисциплин

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.31«Спортивная метрология»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора 2023, 2024

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): *7 семестр очная форма, 9-10 заочная форма.*

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

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

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

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ОПК-9	**Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся**	***7***	***9***
	ОПК-9.1. Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся		

ОПК-11	**Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности**	***7***	***10***
	ОПК-11.1. Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта		

5.Краткое содержание дисциплины (модуля) «Спортивная метрология» Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные единицы**, 72 **академических часа**.

очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**6**	**12**	**20**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)		**1**	**2**	**3**		
1.2.	Основы теории измерений		**1**	**2**	**3**		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения		**1**	**2**	**3**		
1.4.	Основы теории тестов		**1**	**2**	**4**		
1.5.	Основы теории оценок		**1**	**2**	**4**		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей		**1**	**2**	**3**		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***	**7**	**4**	**10**	**20**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля		**0,5**	**2**	**3**		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной		**0,5**	**2**	**3**		

	деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов		**0,5**	**2**	**3**		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок		**0,5**	**2**	**3**		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности		**1**	**1**	**3**		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте		**1**	**1**	**5**		
Итого часов:		**72**	**10**	**22**	**40**		**Зачет**

<u>Заочная</u> форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	***Раздел 1. Основы теории комплексного контроля в физическом воспитании и спорте***	**9**	**2**	**6**	**26**		
1.1.	Теоретические основы спортивной метрологии (содержание и методы исследования)			1	4		
1.2.	Основы теории измерений			1	4		
1.3.	Прикладные аспекты методов статистической обработки и анализа материалов комплексного контроля и область их применения			1	4		
1.4.	Основы теории тестов			1	4		
1.5.	Основы теории оценок			1	5		
1.6.	Количественная оценка качественных показателей			1	5		
2	***Раздел 2. Метрологические основы контроля в физическом воспитании и спорте***		**2**				
	Всего: 36		**4**	**6**	**26**		
2.1.	Состояние спортсмена и разновидности контроля	**10**		0,5	5		
2.2.	Метрологические основы контроля соревновательной			0,5	5		

	деятельности						
2.3.	Метрологические основы контроля физической подготовленности спортсменов			0,5	5		
2.4.	Метрологические основы контроля тренировочных нагрузок			0,5	5		
2.5.	Метрологические основы контроля технической и тактической подготовленности			1	6		
2.6.	Метрологические основы отбора в спорте			1	6		
	Всего: 36			**4**	**32**		
Итого часов:		**72**	**4**	**10**	**58**		**Зачет**

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

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. **Цель освоения дисциплины (модуля)** «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к базовой части ФГОС ВО по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

В программе систематизировано раскрываются оздоровительная направленность и технология укрепления здоровья занимающихся, пути и условия приобщения различных возрастных и социально-демографических групп населения к занятиям по государственным программам и к разнообразным физкультурно-оздоровительным формам, специально организованной и самостоятельной физкультурной деятельности, в условиях семейного быта, расширенного отдыха и рекреации.

Особое место занимает содержание материала, непосредственно формирующего практико-методические умения проведения занятий физическими упражнениями в различных звеньях физкультурной практики: в детских садах, школах, лицеях, гимназиях, специальных учебных заведениях и вузах, в производственных коллективах физической культуры, на спортивных сооружениях, по месту жительства, в сфере массового отдыха, фитнеса и рекреации.

Естественно, что «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» - междисциплинарная дисциплина. Она базируется и органически связана с профилирующими дисциплинами учебных циклов

специального образования в сфере физической культуры - «Теория и методика физической культуры», базовыми видами физкультурно-спортивной деятельности, (гимнастика, л/а, л/с, плавание, игры и т.д.), дисциплинами медико-биологического и психолого-педагогического циклов.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-1	ОПК-1.1 **Знает:** - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	**2-8**	**4-10**
	ОПК-1.2. **Умеет:** - планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической культуре и спорту	**3-8**	**4-10**
ОПК-2	ОПК-2.1. **Знает:** - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**1-8**	**2-10**
	ОПК-2.2. **Умеет**: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**2-8**	**2-10**
ОПК-4	ОПК – 4.1. **Знает:** - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения	**2-8**	**2-10**

	тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий		
	ОПК – 4.2. **Умеет**: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	**2-8**	**2-10**
ОПК-7	ОПК-7.1 **Знает:** - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	**1-6**	**1-8**
	ОПК-7.2. **Умеет:** - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	**2-6**	**2-8**
ОПК-9	ОПК-9.1. **Знает:** - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся	**1-8**	**2-10**
	ОПК-9.2. **Умеет:** - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**2-8**	**2-10**
ОПК-11	ОПК-11.1. **Знает:** - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта	**4-8**	**6-10**
	ОПК-11.2. **Умеет:** - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5-8**	**6-10**

ОПК-13	ОПК-13.1. **Знает:** - регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	**1-3**	**1-5**
	ОПК-13.2. **Умеет:** - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство	**4-7**	**6-9**
ОПК-14	ОПК-14.1. **Знает:** - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	**3-7**	**5-9**
	ОПК-14.2. **Умеет:** - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	**6-8**	**7-10**
ОПК-15	ОПК-15.1. **Знает:** - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**3-6**	**4-8**
	ОПК-15.2. **Умеет** - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**3-6**	**4-8**

4. **Структура и содержание дисциплины.** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов, (контроль – **36** часов, аудиторных занятий – **806** часов, самостоятельная работа студентов – **886** часов), для заочной формы **1728** академических часов, (контроль – **45** часов, аудиторных занятий – **184** часа, самостоятельная работа студентов – **1499** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

Очная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1	2	4	20		
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	2	10		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	2	10		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1	2	10	20		
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	5	10		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей	1	1	5	10		

	дошкольного возраста.						
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1	2	20	48		
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1	1	8	10		
3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		4	10		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1	1	4	10		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		4	18		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1	6	74	100		
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		4	20		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1	2	10	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1		8	40		
	Итого за 1 семестр		**10**	**90**	**188**		**Зачет**
	2 семестр						
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы	2		4	8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2	2	6	6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		4	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма	2		8	10		

	движений						
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2	2	4	20		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2		6	20		
4.10.	Формирование «школы мяча»	2		6	20		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2		8	6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2		6	4		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2	4	26	50		
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	4	30		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	12	20		
	Итого за 2 семестр		**10**	**100**	**169**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**190**	**357**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3	8	26	46		
1.1.	Общая характеристика	3	2		6		

	морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста						
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3	2		14		
1.3.	Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.	3		2	8		
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			18		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	10		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3	2	6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	6		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3	2	82	55		
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	10		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	10		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		8	5		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	5		
	Итого за 3 семестр		**10**	**70**	**64**		**Зачет**

2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4	2	12	8		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.	4		14	10		
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4	2	18	14		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4	2	12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4	2	10	8		
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	10	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4	2	6	10		
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	6	10		
	Итого за 4 семестр		**10**	**76**	**49**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**146**	**113**	**9**	

3 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5	4	10	20		

1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	2	5		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	1	4	5		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ	5	2	4	10		
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5	6	66	98		
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	10	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	14	16		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	5 семестр		**10**	**100**	**106**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6	4	22	40		
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	8		
3.2.	Особенности методики проведения	6		4	8		

	комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.						
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	1	4	8		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ	6	1	8	8		
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	1	4	8		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6	2	10	53		
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		20		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		20		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6	2	6	33		
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	6	33		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6		4	20		
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		2	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		2	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр		**10**	**86**	**111**	**9**	**Курсовая**

							работа Экзамен
	Итого за год		**20**	**186**	**217**	**9**	

4 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7	2	20	38		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	2	10	20		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			10	18		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7	6	38	104		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	2	8	24		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		10	10		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		5	10		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	4	5	10		
	Итого 7 семестр		**10**	**94**	**148**		**Зачет**

	8 семестр						
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		10	10		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	8	10	32	40		
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	10	32	40		
	Итого 8 семестр		**10**	**110**	**51**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**204**	**199**	**9**	
	Итого		**80**	**726**	**886**	**36**	**1728**

Заочная форма обучения
1 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1	2	2	10		
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	2	4		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1		6		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1	2	2	30		
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	2	15		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1		15		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей	1		2	14		

	дошкольного возраста						
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1			2		
3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		2	2		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.	1			4		
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1			6		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1		6	60		
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		2	10		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1		2	10		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1		2	10		
	Итого за 1 семестр		**6**	**12**	**134**		**Зачет**
	2 семестр						
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы.	2			8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2			6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		2	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2			10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание	2			10		

	двигательно-координационных способностей						
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2			10		
4.10.	Формирование «школы мяча»	2		2	10		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2			6		
4.12.	Особенности организации и методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам	2		2	4		
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2	4	2	30		
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	2	10		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	2	20		
	Итого за 2 семестр		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**18**	**225**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3	2	26	46		
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3			16		

1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3			24		
1.3.	Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.	3		2	18		
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с образовательной и оздоровительной направленностью различного типа	3			18		
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	10		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3		6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	6		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3	2	82	75		
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	10		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	10		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		8	8		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	7		
	Итого за 3 семестр		**4**	**10**	**238**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным	4		12	8		

	действиям						
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.	4		14	10		
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4		18	14		
2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4		12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4	2	10	8		
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	10	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4	2	6	10		
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	6	10		
	Итого за 4 семестр		**4**	**10**	**265**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**20**	**503**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5	4	10	20		
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	2	5		
1.2.	Организационно-методические	5	1	4	5		

	особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста						
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ	5	2	4	10		
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в ссузах	5	6	66	98		
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	10	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	14	16		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	5 семестр		**4**	**8**	**168**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6	4	22	40		
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	8		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		4	8		
3.3.	Особенности методики проведения	6	1	4	8		

	комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.						
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ	6	1	8	8		
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.	6	1	4	8		
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6	2	10	53		
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		20		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		20		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6	2	6	33		
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	6	33		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6		4	20		
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		2	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		2	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**18**	**289**	**9**	

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7		20	100		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7		38	138		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		5	20		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7		5	20		
	Итого 7 семестр		**4**	**14**	**54**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		10	17		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	8		2	200		
3.1.	Использование тренажеров в	8		2	200		

	занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья						
	Итого 8 семестр		**4**	**14**	**81**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Итого за год		**8**	**32**	**463**	**9**	

5 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	9		20	100		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	9		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП	9		10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	9		38	138		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	9		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	9		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	9		5	20		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания	9		5	20		

	комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья						
	Итого 9 семестр		**4**	**22**	**154**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	10		10	17		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	10		2	200		
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	10		2	200		
	Итого 10 семестр		**4**	**38**	**93**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**60**	**247**	**9**	
	Итого		**40**	**144**	**1499**	**45**	**1728**

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**.

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

Вопросы к зачёту, экзамену

Вопросы к зачету 1 год обучения

1. Охарактеризуйте строевые упражнения
2. Охарактеризуйте разновидности ходьбы и специальные шаги.
3. Охарактеризуйте стойки, положения и движения различными частями тела
4. Раскройте содержание вольных упражнений
5. Раскройте содержание элементов хореографии (классического экзерсиса)

6. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы

7. Охарактеризуйте физические упражнения для укрепления мышц корсета туловища

8. Охарактеризуйте специальные упражнения для профилактики нарушений осанки.

9. Охарактеризуйте физические упражнения для развития мышц нижнего плечевого пояса и ног.

10. Охарактеризуйте физические упражнения для формирования сводов стопы

11. Какова методика преподавания прыжковых упражнений с длинной скакалкой?

12. Каковы основные методические особенности проведения занятий типа ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста?

13. Охарактеризуйте физические упражнения в равновесии

14. Охарактеризуйте простейшие упражнения акробатического характера.

15. Какова комплексная оценка двигательно-координационных способностей детей 4-7 лет?

16. Раскройте содержание основных правил сочетания физических упражнений и методических приемов их проведения в комплексах утренней гимнастики с дошкольниками различных возрастных групп.

17. Охарактеризуйте полосы препятствий и эстафеты

18. Охарактеризуйте подвижные игры, игры с элементами баскетбола

19. Какова методика преподавания элементов массовой игры «Ринго» (игра с кольцами)?

20. Охарактеризуйте теорию и методику физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическую дисциплину.

21. Раскройте характеристику основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности»

22. Какова обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок физического воспитания детей дошкольного возраста?

23. Какова общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста?

Вопросы экзамену 1 год обучения

1. 1.Раскройте психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста

2. Охарактеризуйте теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста

3. Охарактеризуйте физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека

4. Каковы организационные формы занятий физического воспитания детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи?

5. В чем суть методических особенностей разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях?

6. Каковы педагогические приемы обучения рациональной последовательности применения упражнений из «школы движений»?

7. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов.

8. Какова технология обучения дошкольников физическим упражнениям?

9. Раскройте содержание практико-методического анализа опыта физического воспитания дошкольников и деятельности воспитателя (института, методиста)

10. Каковы особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»?

11. Каково комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе гармоничною укрепления мышц туловища, шеи и головы?

12. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы

13. Охарактеризуйте практико-методические особенности занятий на снижение избыточного веса

14. Охарактеризуйте практико-методические особенности физических упражнений в лазании, перелазании и переноске груза

15. Раскройте методику воспитания чувства темпа, ритма движений

16. Раскройте методику организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей

17. Раскройте методику организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками.

18. В чем суть формирования «школы мяча»?

19. Каковы элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго?

20. Охарактеризуйте материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников

21. Охарактеризуйте комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду

22. Раскройте методику применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников

2 год обучения вопросы к зачёту

1. Охарактеризуйте основные строевые упражнения.

2. Охарактеризуйте физические упражнения общеразвивающего характера, сочетающие комплексные и комбинированные движения частями тела.

3. Каково содержание вольных упражнений?

4. Каково содержание танцевальных упражнений?

5. Каково содержание физических упражнений для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы?

6. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц туловища?

7. Каково содержание физических упражнений без предметов и с предметами для укрепления мышц нижнего пояса и ног?

8. Каково содержание физических упражнений с предметами для укрепления сводов стопы?

9. Каково содержание специальных упражнений с предметами для коррекции осанки?

10. Каково содержание физических упражнений с предметами для снижения избыточного веса?

11. Раскройте этапы обучения основным движениям.

12. В чем особенности обучения гимнастическим упражнениям?

13. Каковы особенности методики воспитания двигательно-координационных способностей на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры?

14. Каковы особенности методики воспитания быстроты на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?

15. Каковы особенности методики воспитания скоростно-силовых качеств на основе комплексного использования средств легкой атлетики, подвижных игр, основных движений, гимнастики?

16. Раскройте особенности методики развития гибкости.

17. Охарактеризуйте организацию и методику проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группе.

18. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 1-2 классе.

Вопросы к экзамену 2год обучения

1. 1.Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексного урока в 3-4 классе.
2. Раскройте общую характеристику морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста.
3. Охарактеризуйте психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.
4. Раскройте основы нормативных документов, регламентирующих содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.
5. Охарактеризуйте организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.
6. Охарактеризуйте методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы
7. Каково комплексирование базовых видов физических упражнений?
8. Каковы особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания?
9. В чем суть комплексирования видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы?
10. Какова методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения)?

11. Раскройте комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям

12. В чем суть дифференцированного подхода к подбору физических упражнений ациклического, циклического и статического характера для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств?

13. Охарактеризуйте организацию и методику проведения комплексных форм занятий урочного типа.

14. Каковы требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет?

15. Охарактеризуйте физическую рекреацию в системе основного и дополнительного образования школьников. В чем суть основных аспектов содержания физической рекреации школьников?

16. Каковы основы туристско-краеведческой работы?

17. Охарактеризуйте содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.

Вопросы к зачёту 3 год обучения

1. Охарактеризуйте существующую в практике классификацию урочных форм занятий.

2. Дайте методическую характеристику фронтального метода организации занимающихся на уроке.

3. Охарактеризуйте методические особенности группового метода организации занимающихся на уроке и условия, необходимые для эффективного использования.

4. Охарактеризуйте индивидуальный метод организации учащихся на уроке.

5. Охарактеризуйте особенности методики организации и проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и связанных с ними физических качеств.

6. Охарактеризуйте словесные методы и основные требования к ним при решении образовательных задач в комплексном уроке среднего и старшего школьного возраста.

7. Охарактеризуйте методические условия и возрастные особенности применения показа как основного метода наглядности.

8. Охарактеризуйте особенности методики обучения двигательному действию школьников в комплексном уроке.

9. Охарактеризуйте правила, определяющие последовательность решения неоднородных разделов основной части комплексного урока.

10. Раскройте задачи и содержание форм физического воспитания школьников и учащейся молодежи в семье.

11. Раскройте задачи, содержание и методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий как формы организации физического воспитания в школьников в режиме учебного дня.

12. Раскройте задачи, содержание и методику проведения внешкольных форм организации занятий учащихся общеобразовательных школ.

13. Раскройте методические особенности дозировки физической нагрузки в комплексном уроке.

14. Раскройте методические особенности приемов физической помощи и страховки при обучении основным двигательным действиям.

15. Раскройте методические особенности проведения подготовительной и заключительной частей комплексного урока.

16. Раскройте методические особенности проведения основной части комплексного урока.

17. Обоснуйте методический порядок решения комплекса специфических задач физического воспитания.

18. Раскройте особенности двигательного режима учащихся среднего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

19. Раскройте особенности двигательного режима учащихся старшего школьного возраста. Организационно-методические пути его оптимизации.

20. Раскройте методические основы профилактики травматизма на уроках физической культуры.

Вопросы к экзамену 3 год обучения

1. 1.Раскройте методику воспитания координационных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

2. Раскройте методику воспитания силовых способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

3. Раскройте методику воспитания скоростных способностей на уроках физической культуры в средних и старших классах.

4. Раскройте методику воспитания выносливости на уроках физической культуры в средних и старших классах. Раскройте правила формулирования образовательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

5. Раскройте правила формулирования оздоровительных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

6. Раскройте правила формулирования воспитательных задач при разработке конспекта урока физической культуры.

7. Охарактеризуйте компоненты, составляющие визуальный (собственно-педагогический) анализ урока физической культуры.

8. Охарактеризуйте типичные компоненты общей и моторной плотности урока различной направленности. Раскройте технологию их определения.

9. Перечислите и приведите примеры методических приемов, применяемых при проведении общеразвивающих упражнениях с целью активизации внимания и повышения эмоционального состояния

занимающихся. Раскройте методические основы комплексного урока физической культуры в общеобразовательной школе.

10. Раскройте методические приемы, подводящие упражнения и организацию занятий при обучении двигательному действию школьников среднего и старшего возраста (из раздела учебной программы).

11. Охарактеризуйте особенности методики проведения и организации комплексного урока с профессионально-прикладной направленностью учащихся X-XI классов, в ССУЗ и ПТУ.

12. Раскройте особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности по комплексным программам.

13. Охарактеризуйте организацию и подготовку массовых спортивно-художественных праздников.

14. Раскройте организацию, подготовку и проведение массовых спортивно-художественных праздников.

15. Какова методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана.

16. Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах.

17. Каковы специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования.

18. Каковы конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования.

19. Раскройте методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки).

20. Охарактеризуйте методику определения музыкального материала.

21. Раскройте методику составления упражнений, подготовки фрагментов сценария в предрепетиционном периоде.

22. Каковы особенности методики подготовки программы выступления в репетиционном периоде.

23. Охарактеризуйте особенности методики подготовки выступления на сцене.

Вопросы к зачёту 4 год обучения

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.

12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

5 год обучения (заочная форма)

1. Раскройте понятие физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Охарактеризуйте основные принципы комплексирования основных средств физической культуры в целях повышения ОФП у студентов.

3. Раскройте технологию разработки содержания методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

4. Какие методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

5. Какие характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

6. Раскройте особенности комплексного применения наглядных, словесных и практических методов и приемов обучения двигательным действиям студентов и взрослых (группы здоровья).

7. Раскройте методику организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

8. Раскройте методику проведения комплексных занятий с профессиональной направленностью с учетом основных групп труда.

9. Какие принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

10. Дайте характеристику средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

11. Опишите структуру комплексных занятий в группах здоровья.

12. Охарактеризуйте педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

13. Какие особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

14. Какие особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

15. Охарактеризуйте особенности методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

16. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

17. Какие специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

18. Какая классификация тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

19. Какая классификация тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ВЫПУСКНЫХ КВАЛИФИКАЦИООНЫХ РАБОТ

1. Физическая тренировка как фактор адаптации организма студентов к условиям профессиональной деятельности по группам специальностей.

2. Технология разработки содержания, особенности методики организации и проведения комплексного занятия с профессионально-прикладной направленностью студентов.

3. Методические особенности моделирования структуры комплексного занятия в группах здоровья и ОФП.

4. Характерные черты методики комплексных занятий, сочетающих различные средства физических упражнений.

5. Методика организации и проведения круговой тренировки направленной на воспитание профессионально-важных физических и психических качеств у студентов.

6. Принципы комплексирования физических нагрузок в комплексных занятиях в группах здоровья с учетом морфофункциональных особенностей лиц среднего, старшего и пожилого возраста.

7. Характеристика средств, форм и режимов физкультурно-двигательной активности.

8. Педагогические методы определения и управления физической нагрузкой.

9. Особенности методики проведения комплексных занятий силовой направленности для лиц старшей возрастной группы.

10. Особенности методики проведения комплексных занятий направленных на повышение эластичности мышц отдельных частей тела для лиц старшей возрастной группы.

11. Методики проведения оздоровительных занятий направленных на поддержание и развитие выносливости в группах здоровья.

12. Специфические особенности физической культуры инвалидов с нарушениями интеллекта.

13. Специфические особенности физической культуры инвалидов с сенсорно-речевыми нарушениями, нарушениями слуха и зрения.

14. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств кардио направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

15. Современные технологии проведения занятий с использованием тренажерных устройств силовой направленности в спортивно-оздоровительных центрах.

16. Особенности методики проведения занятий физической культуры в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе профиля физического здоровья.

17. Организационно-методические особенности проведения занятий на тренажерах с молодежью в условиях фитнес центра.

18. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

19. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

20. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

21. Особенности влияния занятий LA, танцев на опорно-двигательный аппарат женщин первого зрелого возраста.

22. Эффективность влияния физических упражнений различной направленности на физическое состояние дошкольников, имеющих задержку психического развития.

23. Влияние занятий оздоровительным плаванием в условиях общеобразовательной школы на физическое состояние школьников младших классов.

24. Эффективность влияния занятий физическими упражнениями в условиях семьи на физическое состояние дошкольников 6-7 лет.

25. Особенности методики проведения занятий физической культурой в 5-6 классах с учетом индивидуализированного подхода на основе уровня физического здоровья.

26. Особенности методики проведения занятий с детьми 11-15 лет с преимущественным использованием средств аэробики.

27. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по легкой атлетике с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

28. Организационно-методические особенности проведения секционных занятий по лыжной подготовке с детьми среднего школьного возраста в условиях общеобразовательной школы.

29. Детские спортивно-игровые комплексы как мини-стадионы в помощь родителям растить здоровых детей.

30. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в группах ОФП общеобразовательных школ.

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Матвеева Л.П. и Новикова А.Д. (в 2-х томах).- М.: Физкультура и спорт, 2012.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Пед. образование" / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2016. - 495 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спорт. игры, лыжн. подг-ка, подв. игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.

2. Вейдер, С. Суперфитнес : лучшие прогр. мира : от калланетики и пилатеса до стрип-аэробики и танца живота / Синтия Вейдер. - изд. 2-е. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 284 с.: ил.

3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. -175 с.

4. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика. Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

5. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос , 2003. - 190с.

6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-X классов. - М., 2008.

7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учебное пособие. - М., 2009.

8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры. - М.: АСТ «Астрель», 2003. –527с.

9. Общие основы педагогики /Анисимов В.В., Грохольская О.Г., Никандров Н.Д. - М.: Просвещение, 2006. - С.104-112.

10. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.- 125 с.

11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001. - 109 с.

12. Пенькова И.В. Профилактика нарушений осанки детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания: Учебно-методическое пособие /И.В.Пенькова, И.И.Сулейманов. – Тюмень, 2000.

13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

14. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. - издание 2.-М.: Айрис пресс, 2005. - 72 с.

15. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. - М., 2000.

16. Спиридонова Л.Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи. – Омск, 2003.

17. Сулейманов, И.И. Общее физкультурное образование /И.И.Сулейманов, О.А. Аюшеева, Н.А. Коротаева: Учебник. - Т.2. Физкультурное образование в системе профессионального образования. – Тюмень, 2000.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. –М.: «Академия», 2000.

19. Шарманова С.Б., Фёдоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 117 с.

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

1.http://fusionpiter.ru/articles/sport-children	Физкультура и спорт для самых маленьких.
2.http//planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/integrirovannye-i-komplesnye-zanyatiya-v-detskom-sadu-v-chem-otlichie.html	Интегрированные и комплексные занятия: общие черты. Интегрированные занятия. Отличие интегрированного занятия от комплексного.
3.http://www.ivalex.vistcom.ru/konsultac/ konsultac 2203/ html	Значение физической культуры в жизни ребёнка. Роль игровой мотивации в развитии интереса дошкольников к физической культуре. Организация и формы работы игровых занятий по физической культуре детей дошкольного возраста.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
- Операционная система – Microsoft Windows.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. 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 зал

5. Маты гимнастические
6. Палки гимнастические
7. Мячи в/б, б/б, теннисные
8. «Ринго»
9. Скакалки
10. Обручи
11. Канат гимнастический
12. Скамейки

13. «Шведская» стенка
14. Гантели
15. Медицинболы

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

1 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме Характеристика основных понятий «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности» - как научно -практическая дисциплина	2 неделя	5
2	Тест по теме "Теоретико -методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста"	4 неделя	5
3	Выполнение практического задания №1 Проведение комплекса физ. упр. для укрепления мышц шеи и формирования навыка правильного удержания головы	6 неделя	5
4	Выполнение практического задания №2 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 4 лет.	7-8 неделя	5
5	Выполнение практического задания № Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 5 лет. (используя имитационные упражнения)	9-10 неделя	5
6	Выполнение практического задания №4 Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 6 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом)	11-12 неделя	5
7	Выполнение практического задания №5 " Деловая игра-КЛИ (коллективно-личностная игра) Составление комплексов бинарной направленности	12 неделя	5
8	Выполнение практического задания № 6 Проведение части занятия направленного на формирование правильной осанки и сводов	13-14 неделя	10

	стопы (возраст по выбору студента) Включая полосы препятствий		
9	Выполнение практического задания № 7 Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки	18 неделя	10
10	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла	6-18 неделю	5
11	Посещение занятий	В течении семестра	10
12	Выступление на семинарах	2-18 неделю	10
	Зачёт	В соответствии с расписанием	20
	ИТОГО		**100 баллов**

2 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания № 8 Проведение комплекса упражнений для детей с избыточным весом (используя облегчённые и.п.)	23-24 неделя	5
2	Выполнение практического задания № 9 На примере танцевальных упражнений из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики составить и продемонстрировать комплекс последовательного перехода от безударной нагрузки - низкоударная нагрузка – высокоударная нагрузка – низкоударная нагрузка безударная нагрузка	25 неделя	5
3	Выполнение практического задания № 10 Составить и продемонстрировать ритм-блок на примере двух танцевальных упражнений предложенных преподавателем 8-4-2-2-4-8-	28 неделя	5
4	Выполнение практического задания № 11 Составить ритм-блок. Используя сложно-координационное движение руками на 8 счётов. Соединение с движениями ногами и.п. 1- ое стоя, 2-ое ходьба на месте (марш), 3-ее- приставной шаг в сторону (степ тач), 4-ое -прыжки на месте ноги врозь вместе (джампинг джек) 5-ое бег на месте.	29 неделя	5
5	Выполнение практического задания № 12 Составить ритм-блок "квадрат" с последовательным замещением в вершинах квадрата движения "марш" на движение по выбору студента.	30 неделя	5
6	Выполнение практического задания № 13 Составить комплекс по ритмической	28-31неделя	5

	гимнастики для детей дошкольного возраста (возраст по выбору 4,5,6 лет)		
7	Выполнение практического задания № 14 Постановка танца используя средства ритмической гимнастики и оздоровительной аэробики на 32 счёта, включая два перемещения по спортивному залу	32-36 неделя	5
8	Выполнение практического задания № 15 *Разработать конспект* комплексного занятия для детей 5-6 лет включающий в основную часть занятия , комплекс " Круговой тренировки"направленный на воспитание (одного из основных физических качеств) и подвижную игру.	37-40 неделя	5
9	Выполнение практического задания № 16 Разработать конспект комплексного занятия для детей 4,5,6 лет (возраст по выбору студента) включающий в основную часть занятия разучивание одного из упражнений - раздел гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол) и эстафета	41-43 неделя	5
11	Реферат	38-43 неделя	10
12	Посещение занятий	23-43 неделя	10
13	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.3 – до 0,5 балла	23 - 43 неделя	5
	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

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

3 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики для детей 7-8лет. (используя имитационные упражнения)	3 неделя	10
2	Проведение утренней гигиенической гимнастики для детей 9-10 лет с предметами (гимнастической палкой, скакалкой, обручем, мячом)	4 неделя	10
3	Проведение комплексного урока для детей 1 класса с использованием в основной части средств гимнастики	9 неделя	10
4	Проведение комплексного урока для детей 2 класса с использованием в основной части средств гимнастики.	10 -13 неделя	10
5	Проведение комплекса или части занятия с использованием упражнений направленных на коррекцию осанки для детей 9-10	14-15 неделя	10
	Теоретический курс (14 часов)		
6	Доклад по теме: ЗОЖ.(по выбору студента один из компонентов)	5-6 неделя	10
7	Доклад по теме «Воспитание основных физических качеств, у детей младшего школьного возраста»(по выбору преподавателя)	7-8 неделя	10
8	Опрос по темам: 1. Специфические функции физической культуры. 2 Физические упражнения как средства физической культуры. 3 Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения	15-16 неделя	10
	Зачет		20
	ИТОГО		100

4 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме	Максимальное кол-во баллов

		обучения (в неделях)	
1	Проведение комплексного урока для детей 3 класса с игровой направленностью	20-21 неделя	10
2	Проведение урока направленного на воспитание общей выносливости и ДКС средствами из материала оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики для детей 7-8 лет	22-23 неделя	10
3	Проведение комплексного урока для детей 4 –ого класса с использованием средств ФК (гимнастики, оздоровительной аэробики, подвижных игр)	23 неделя	10
4	Провести часть урока в виде полос препятствий, используя учебный материал для детей младшего школьного возраста (лазанье, ползанье, перелезание)	32 неделя	10
5	Составить и провести комплекс Круговой тренировки для детей 7,8,9,10 лет, направленного на развитие одного из основных физических качеств по заданию преподавателя.	33-34 неделя	5
	Теоретический курс (14 часов)		
6	Метод круговой тренировки у школьников младших классов с использованием различных средств ФК (по выбору преподавателя)	35-36 неделя	10
7	Разработка плана спортивного праздника для детей младшего школьного возраста.	37-38 неделя	5
8	Подготовка конспектов 3-4 семестр каждый конспект оценивается от 0.5 балла	3 -16 неделю 20-25 неделю 31-41 неделю	10
9	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		100

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5,6 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт, экзамен, курсовая работа.*

Очная форма обучения 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста»	2 -3неделя	10
2	Опрос «Принцип сознательности и активности. Основные требования к реализации в физическом воспитании этих принципов.»	4 неделя	10
3	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл	5-6 неделя	15
4	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей старшего школьного возраста»	7-8 неделя	10
5	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы	9 -12 неделя	10
6	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся старшей школы	13-14 неделя	10
7	*Формулировка темы выбранной ВКР, обоснование актуальности, цели, задач и методов исследования*		5
8	*Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе*		5
9	«Методическое моделирование и проведение урока комплексного типа с прикладной направленностью для детей среднего и старшего школьного возраста»	15-16 неделя	5
10	**Зачёт**	В соответствии с расписанием	20
	Итого		100

6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Разработка и проведение конспекта круговой тренировки комплексного типа.	22-23 неделя	10
2	Опрос «Организационно-методические основы	24-25 неделя	10

	организации физического воспитания в системе дополнительного образования»		
3	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	26-28 неделя	10
4	Проведение спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	29-31 неделя	15
5	Разработать и провести комплексный урок с применением многокомплексного оборудования для школьников средних и старших классов (возраст по выбору преподавателя)	32-40 неделя	5
6	Написать организацию исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования	*37, 38 недели*	10
7	Подготовка конспектов 5-6 семестр каждый конспект оценивается от балла	5-41 неделю	10
	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

Дифференцированный зачёт по курсовой работе

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде таблиц и рисунков	*39, 40 недели*	*20*

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта » для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

Заочная форма обучения 5 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания детей среднего школьного возраста»	В течение семестра	10
2	Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе»	В течение семестра	10
3	Опрос «ТиМ рекреации детей среднего школьного возраста»	В течение семестра	10

4	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 5-9 кл	В течение семестра	10
5	Разработка конспекта и проведение комплексного урока для учащихся средней школы	В течение семестра	10
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних классов.	В течение семестра	10
7	Зачет	В соответствии с расписанием	40
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения 6 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ оздоровительной рекреации»	В течение семестра	10
3	Разработка конспекта и проведение комплексного урока с использованием фитнес программ для учащихся средней школы	В течение семестра	10
4	Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для школьников средних классов	В течение семестра	10
5	Разработка и проведение занятия по типу круговой тренировки.	В течение семестра	10
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	В течение семестра	10
7	Экзамен	В соответствии с расписанием	40
	ИТОГО		**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» направленности (профиля) «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теория и методика гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 7,8 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт, экзамен.*

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

7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе	10-13 неделя	15
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы	14-18 неделя	15
3	*Подготовка ВКР для предварительного рецензирования*	16 неделя	20
4	*Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР*	17 неделя	15
5	*Посещение занятий*	В течении семестра	15
6	**Зачёт**	В соответствии с расписанием	20
	Итого		100

8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи	22-24 неделя	10
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья	25-29 неделя	10
3	Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.	35 неделя	10
4	Реферат на тему «Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья»	На протяжении семестров 36неделя	20

5	Подготовка конспектов в 1 семестре, каждый конспект оценивается от 0.5 – до 1 балла	10-29 неделю 35-36 неделю	10
6	Посещаемость	На протяжении семестров	10/53занятия =0,18балла
7	**Экзамен**	В соответствии с расписанием	30
10	**ИТОГО**		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F Неуд.	E Посредств.	D Удовл.	C Хор.	B Оч. Хорошо	A Отлич.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта» для обучающихся тренерского факультета, 4 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен, курсовая работа.*

Заочная форма обучения 7 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Методика и организация ФОД в общеобразовательной школе»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ рекреации детей старшего школьного возраста»	В течение семестра	10
3	Разработка конспектов и проведение урока по гимнастике для учеников 10-11 кл	В течение семестра	15
4	Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для учащихся СПО	В течение семестра	15
5	Формулировка темы выбранной Курсовой работы, обоснование актуальности, цели и задач.	В течение семестра	15
6	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся средних и старших классов.	В течение семестра	10
7	Зачет	В соответствии с расписанием	25
	ИТОГО		**100 баллов**

Заочная форма обучения 8 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье школьников»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ оздоровительного туризма и рекреации»	В течение семестра	10
3	Разработка конспекта и проведение комплексного урока с использованием фитнес программ для учеников 10-11 кл	В течение семестра	15
4	Разработать и провести комплексный урок с применением фитнес оборудования для школьников средних и старших	В течение семестра	10

	классов (возраст по выбору студента)		
5	Разработка сценария спортивного мероприятия для учащихся СПО.	В течение семестра	10
6	Изложение и анализ литературных источников по избранной теме ВКР в научно-методической литературе	В течение семестра	15
7	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

Дифференцированный зачет по курсовой работе

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
Оформление курсовой работы с полученными результатами исследования в виде презентации	В соответствии с расписанием	100

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта » для обучающихся тренерского факультета, 5 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт, *экзамен.*

9 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Организационно-методические особенности физического воспитания студентов ВУЗа»	В течение семестра	5
2	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в ВУЗе	В течение семестра	10
3	Опрос «Организационно-методические особенности ФО занятий с лицами старшей возрастной группы»	В течение семестра	5
4	Разработка конспекта и проведение комплексного занятия для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья	В течение семестра	10
5	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу комплексное занятие в группах здоровья и ОФП для лиц старшей возрастной группы	В течение семестра	10
6	Разработка сценария и проведение спортивно-оздоровительного мероприятия (возрастная группа по выбору студента)	В течение семестра	10
7	Подготовка ВКР для предварительного рецензирования	В течение семестра	10
8	Подготовка доклада и презентации для предварительной апробации ВКР	В течение семестра	10
9	Зачет	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

10 семестр

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос «Двигательная активность и здоровье взрослого населения»	В течение семестра	10
2	Опрос «ТиМ рекреации и ППФП взрослого населения»	В течение семестра	10
3	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу круговой тренировки направленной на развитие координационных способностей с элементами спортивных игр для студенческой молодежи	В течение семестра	10
4	Составить конспект занятия физическими упражнениями по типу функциональная тренировка в группах здоровья	В течение семестра	5
5	Составить конспект занятия физическими упражнениями для лиц имеющих отклонения в состоянии здоровья.	В течение семестра	10
6	Провести физкультурно-оздоровительное занятие с использованием фитнес программ для студенческой молодежи	В течение семестра	5
7	Разработать и предоставить презентацию ВКР (апробация)	В течение семестра	20
8	Экзамен	В соответствии с расписанием	30
	ИТОГО		**100 баллов**

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

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФИТНЕСА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **48** зачетных единиц, **1728** академических часов, (контроль – **36** часов, аудиторных занятий – **806** часов, самостоятельная работа студентов – **886** часов), для заочной формы **1728** академических часов, (контроль – **45** часов, аудиторных занятий – **184** часа, самостоятельная работа студентов – **1499** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-8 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

2. Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса» заключается в формировании у студентов профессиональной компетентности в организации занятий, мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности программ и массовых форм физической культуры с различными социально-демографическими группами населения в учебной и производственной деятельности, в сфере досуга и рекреации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-1	ОПК-1.1 **Знает:** - положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования	**2-8**	**4-10**
	ОПК-1.2. **Умеет:** - Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при планировании содержания занятий по физической	**3-8**	**4-10**

	культуре и спорту		
ОПК-2	ОПК-2.1. **Знает:** - возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**1-8**	**2-10**
	ОПК-2.2. **Умеет**: - выбирать и использовать методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора занимающихся для занятий физической культурой и спортом	**2-8**	**2-10**
ОПК-4	ОПК – 4.1. **Знает:** - технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; средства и методы развития физических качеств; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента занимающихся; современные концепции физического воспитания; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий	**2-8**	**2-10**
	ОПК – 4.2. **Умеет**: - подбирать и использовать средства и методы обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом занимающихся; организовывать деятельность занимающихся физической культурой и спортом; обеспечивать участие занимающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	**2-8**	**2-10**
ОПК-7	ОПК-7.1 **Знает:** - правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи	**1-6**	**1-8**
	ОПК-7.2. **Умеет:** - обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь	**2-6**	**2-8**
ОПК-9	ОПК-9.1. **Знает:** - содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся	**1-8**	**2-10**

	физической культурой и спортом, различных сторон подготовленности занимающихся; психического состояния занимающихся		
	ОПК-9.2. **Умеет:** - подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния занимающихся	**2-8**	**2-10**
ОПК-11	ОПК-11.1. **Знает:** - основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в области физической культуры и спорта	**4-8**	**6-10**
	ОПК-11.2. **Умеет:** - разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта	**5-8**	**6-10**
ОПК-13	ОПК-13.1. **Знает:** - регламент, правила соревнований по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения	**1-3**	**1-5**
	ОПК-13.2. **Умеет:** - планировать и организовывать соревнования по избранному виду физкультурно-спортивной деятельности и осуществлять их судейство	**4-7**	**6-9**
ОПК-14	ОПК-14.1. **Знает:** - содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	**3-7**	**5-9**
	ОПК-14.2. **Умеет:** - разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта	**6-8**	**7-10**
ОПК-15	ОПК-15.1. **Знает:** - требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий	**3-6**	**4-8**
	ОПК-15.2. **Умеет** - выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач	**3-6**	**4-8**

Структура и содержание дисциплины
Очная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1	2	4	20		
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	2	10		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1	2	10		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1	2	10	20		
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	5	10		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1	5	10		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1	2	20	48		
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1	1	8	10		
3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		4	10		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного	1	1	4	10		

	возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.						
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1		4	18		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1	6	74	100		
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		4	20		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1	2	10	20		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1		8	40		
	Итого за 1 семестр		**10**	**90**	**188**		**Зачет**
	2 семестр						
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы	2		4	8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2	2	6	6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		4	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2		8	10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2	2	4	20		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2		6	20		
4.10.	Формирование «школы мяча»	2		6	20		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2		8	6		
4.12.	Особенности организации и	2		6	4		

	методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам						
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2	4	26	50		
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	4	30		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	12	20		
	Итого за 2 семестр		**10**	**100**	**169**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**190**	**357**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3	8	26	46		
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3	2		6		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3	2		14		
1.3.	Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.	3		2	8		
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с	3			18		

	образовательной и оздоровительной направленностью различного типа						
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	10		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3	2	6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	6		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3	2	82	55		
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	10		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	10		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		8	5		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	5		
	Итого за 3 семестр		**10**	**70**	**64**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4	2	12	8		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.	4		14	10		
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4	2	18	14		

2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4	2	12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4	2	10	8		
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	10	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4	2	6	10		
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	6	10		
	Итого за 4 семестр		**10**	**76**	**49**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**146**	**113**	**9**	

3 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5	4	10	20		
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	2	5		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	1	4	5		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ	5	2	4	10		
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в	5	6	66	98		

	ссузах						
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	10	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	14	16		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	5 семестр		**10**	**100**	**106**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6	4	22	40		
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	8		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		4	8		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	1	4	8		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ	6	1	8	8		
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности	6	1	4	8		

	по комплексным программам.						
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6	2	10	53		
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		20		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		20		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6	2	6	33		
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	6	33		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6		4	20		
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		2	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		2	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр		**10**	**86**	**111**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**
	Итого за год		**20**	**186**	**217**	**9**	

4 курс

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7	2	20	38		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7	2	10	20		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			10	18		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7	6	38	104		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7	2	8	24		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		10	10		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		5	10		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7	4	5	10		
	Итого 7 семестр		**10**	**94**	**148**		**Зачет**
	8 семестр						
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		10	10		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	8	10	32	40		
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8	10	32	40		
	Итого 8 семестр		**10**	**110**	**51**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**20**	**204**	**199**	**9**	

	Итого		**80**	**726**	**886**	**36**	**1728**

Заочная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение в профиль подготовки (специализацию) «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности»	1	2	2	10		
1.1.	Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности – как научно-практическая дисциплина.	1	1	2	4		
1.2.	Характеристика основных понятий «Теории и методики физкультурно-оздоровительной деятельности».	1	1		6		
2.	Обобщенная характеристика медико-биологических и психолого-педагогических предпосылок ФОД детей дошкольного возраста	1	2	2	30		
2.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста.	1	1	2	15		
2.2.	Психолого-педагогические основы взаимосвязи умственной и физической деятельности детей дошкольного возраста.	1	1		15		
3.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста	1		2	14		
3.1.	Физическое воспитание ребенка в системе образования и воспитания человека	1			2		
3.2.	Организационные формы занятий физическим воспитанием детей в дошкольных учреждениях и в условиях семьи	1		2	2		
3.3.	Методические особенности разновидностей двигательной подготовки детей дошкольного	1			4		

	возраста на физкультурных занятиях. Сущность и основы методики анимационной деятельности.						
3.4.	Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возрастов	1			6		
4.	Технологии ФОД дошкольников в условиях ДОУ и в семье	1		6	60		
4.1.	Практико-методический анализ опыта физического воспитания дошкольников и деятельности преподавателя (воспитателя, инструктора, методиста)	1		2	10		
4.2.	Особенности методики формирования у дошкольников выполнения отдельных упражнений из «школы движений»	1		2	10		
4.3.	Комплексирование физических упражнений при формировании правильной осанки и ее коррекции на основе крепления мышц туловища, шеи и головы.	1		2	10		
	Итого за 1 семестр		**6**	**12**	**134**		**Зачет**
	2 семестр						
4.4.	Практико-методические особенности занятий на развитие мышц нижнего пояса, мышц ног и формирования сводов стопы.	2			8		
4.5.	Практико-методические особенности занятий основной гимнастикой на снижение избыточного веса	2			6		
4.6.	Практико-методические особенности занятий физическими упражнениями в лазании, перелазании и переноске груза	2		2	6		
4.7.	Воспитание чувства темпа, ритма движений	2			10		
4.8.	Методика организации и проведения занятий на воспитание двигательно-координационных способностей	2			10		
4.9.	Методика организации и проведения утренней гимнастики с дошкольниками	2			10		
4.10.	Формирование «школы мяча»	2		2	10		
4.11.	Элементарные игровые задания: эстафеты, полосы препятствий, подвижные игры (в т.ч. с элементами баскетбола). Ринго	2			6		
4.12.	Особенности организации и	2		2	4		

	методики проведения физкультурных занятий с детьми старшей и подготовительной к школе группам						
5.	Материально-техническое обеспечение физкультурной деятельности дошкольников	2	4	2	30		
5.1.	Комплексный подход к оборудованию физкультурных залов и открытых площадок в детском саду.	2	2	2	10		
5.2.	Методика применения пособий, устройств и тренажеров в системе организационных форм физического воспитания дошкольников	2	2	2	20		
	Итого за 2 семестр		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**18**	**225**	**9**	

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания детей младшего школьного возраста	3	2	26	46		
1.1.	Общая характеристика морфофункциональных особенностей детей младшего школьного возраста	3			16		
1.2.	Психолого-педагогические основания физкультурной деятельности детей младшего школьного возраста.	3			24		
1.3.	Нормативные документы, регламентирующие содержание физкультурного образования учащихся средней общеобразовательной школы.	3		2	18		
1.4.	Содержание и особенности методики проведения уроков с	3			18		

	образовательной и оздоровительной направленностью различного типа						
1.5.	Организационно-методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в младшем школьном возрасте.	3		4	10		
1.6.	Организация и методика проведения различных форм занятий урочного типа	3		6	4		
1.7.	Методические основы комплексного урока физической культуры с учащимися I-IV классов общеобразовательной школы	3	2	10	6		
2.	Практико-методическое комплексирование базовых видов физических упражнений	3	2	82	75		
2.1.	Особенности методики формирования «школы движений» у школьников I-IV классов на основе комплексного использования средств базовых видов физической культуры комплексной программы физического воспитания.	3	1	16	10		
2.2.	Комплексирование видов физических упражнений для закрепления и коррекции осанки, укрепления сводов стопы.	3		10	10		
2.3.	Физические упражнения для укрепления мышц туловища, нижнего пояса и ног	3		8	8		
2.4.	Методика воспитания «чувства ритма» на основе комплексного использования музыки с физическими упражнениями, (музыкально-ритмические упражнения).	3	1	12	7		
	Итого за 3 семестр		**4**	**10**	**238**		**Зачет**
2.5.	Комплексное использование методов и педагогических приемов при обучении двигательным действиям	4		12	8		
2.6.	Дифференцированный подход к подбору физических упражнений для воспитания двигательно-координационных способностей и развития жизненно-важных физических качеств школьников I-IV классов.	4		14	10		
2.7.	Организация и методика проведения комплексных форм занятий урочного типа со школьниками I-IV классов.	4		18	14		

2.8.	Требования и учебные нормативы по комплексной оценке навыков, умений, уровня физической подготовленности детей 6/7-10 лет.	4		12	8		
3.	Физическая рекреация в системе основного и дополнительного образования школьников	4	2	10	8		
3.1.	Основные аспекты содержание физической рекреации школьников Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ детей школьного возраста	4	2	10	8		
4.	Основы туристско-краеведческой работы	4	2	6	10		
4.1.	Содержание и обеспечение туристско-краеведческой работы в дошкольных учреждениях и начальной школе.	4	2	6	10		
	Итого за 4 семестр		**4**	**10**	**265**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**20**	**503**	**9**	

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Теоретико-методические основы физического воспитания учащихся средних и старших классов	5	4	10	20		
1.1.	Методические особенности физического воспитания учащихся средних классов	5	1	2	5		
1.2.	Организационно-методические особенности физического воспитания учащихся старшего школьного возраста	5	1	4	5		
1.3.	Общие методические правила моделирования урочных форм занятий комплексного вида в общеобразовательной школе и ССУЗ	5	2	4	10		
2.	Организационно-методические особенности воспитания физических качеств учащихся на занятиях в общеобразовательной школе и в	5	6	66	98		

	ссузах						
2.1.	Основы методики проведения уроков, направленных на развитие ДКС учащихся средних и старших классов	5	2	10	20		
2.2.	Особенности методики применения комплексов упражнений, направленных на воспитание двигательно-координационных способностей (ловкости) учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
2.3.	Организационно-методические особенности проведения комплексов упражнений на воспитание силовых способностей учащихся средних и старшеклассников.	5	2	10	20		
2.4.	Особенности проведения занятий, направленных на воспитание быстроты (скоростных способностей) учащихся средних и старших классов.	5	2	14	16		
2.5.	Особенности методики воспитания выносливости в процессе физического воспитания учащихся средних и старших классов.	5		10	20		
	5 семестр		**4**	**8**	**168**		**Зачет**
2.6.	Основы методики проведения уроков на развитие гибкости	6		2	2		
2.7.	Организационно-методические особенности проведения круговой тренировки, направленной на воспитание двигательных способностей и физических качеств.	6		10	6		
3.	Особенности методики проведения комплексных уроков с учащимися 5-11 классов	6	4	22	40		
3.1.	Характерные черты методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися V-VI классов.	6	1	2	8		
3.2.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися VII-VIII классов.	6		4	8		
3.3.	Особенности методики проведения комплексных уроков физической культуры с учащимися IX, X и XI классов.	6	1	4	8		
3.4.	Особенности методики проведения и организации комплексного урока профессионально-прикладной направленности учащимися X-XI классов, в ССУЗ	6	1	8	8		
3.5.	Особенности методики организации и проведения массовых соревнований общей физической подготовленности	6	1	4	8		

	по комплексным программам.						
4.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников и рекреативно-оздоровительных мероприятий	6	2	10	53		
4.1.	Организация, подготовка и проведение массовых спортивно-художественных праздников	6	1		20		
4.2.	Организационно-методические особенности физической рекреации учащихся V-XI классов и ССУЗ	6	1		20		
4.3.	Методика разработки и записи программы выступления, составление сценарного плана	6		10	13		
5.	Технология выполнения нир по физкультурно-оздоровительной деятельности	6	2	6	33		
5.1.	Выпускная квалификационная работа – как форма научно-исследовательской работы студентов	6	2	6	33		
6.	Материально-техническое обеспечение занятий в общеобразовательной школе и ССУЗах	6		4	20		
6.1.	Специфические особенности методики проведения комплексных уроков с применением многокомплектного оборудования	6		2	6		
6.2.	Конструктивные особенности физкультурно-спортивного оборудования	6		2	6		
6.3.	Методические требования комплексного оборудования открытых площадок для массовых занятий физическими упражнениями (городки общей физической подготовки)	6			8		
	Итого за 6 семестр		**4**	**10**	**121**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**18**	**289**	**9**	

4 курс

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	7		20	100		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	7		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП			10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	7		38	138		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	7		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	7		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	7		5	20		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	7		5	20		
	Итого 7 семестр		**4**	**14**	**54**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	8		10	41		
3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	8		2	20		
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	8		2	20		
	Итого 8 семестр		**4**	**14**	**81**	**9**	**Курсовая работа Экзамен**

	Итого за год		**8**	**32**	**463**	**9**	

5 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Теоретико-методические аспекты физической культуры студенческой молодежи и взрослого населения	9		20	100		
1.1.	Методические особенности комплексных занятий в ВУЗе	9		10	50		
1.2.	Организационно-методические особенности комплексных занятий в группах здоровья и ОФП	9		10	50		
2.	Формирование профессиональных умений комплексирования средств и форм проведения занятий со студентами и взрослыми	9		38	138		
2.1.	Формирование профессиональных умений комплексного применения методических приемов при обучении двигательным действиям студентов и взрослых	9		8	28		
2.2.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения совокупностей разнородных средств, направленных на гармоничное развитие координационных способностей и физических качеств студентов	9		10	50		
2.3.	Практикум по формированию профессионально-практических умений организации и проведения комплексных уроков со студентами.	9		5	20		
2.4.	Характерные черты методики построения и преподавания комплексных оздоровительных программ в системе занятий групп здоровья	9		5	20		
	Итого 9 семестр		**4**	**22**	**154**		**Зачет**
2.5.	Структура и содержание физической культуры и спора инвалидов	10		10	23		

3.	Методика занятий на тренажерах со студентами и лицами зрелого возраста	10		2	40		
3.1.	Использование тренажеров в занятиях с направленностью ППФП и физкультурно-оздоровительных занятиях в группах здоровья	10		2	30		
	Итого 10 семестр		**4**	**38**	**93**	**9**	**Экзамен**
	Итого за год		**8**	**60**	**247**	**9**	
	Итого		**40**	**144**	**1499**	**45**	**1728**

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гимнастики
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1. О. 33. 01 Гимнастика»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Кувшинникова Светлана Анушевановна, к.п.н., доцент, кафедры ТиМ гимнастики
Дубовицкая Ирина Алексеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Гимнастика» является:

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

Дисциплина ««Гимнастика» относится к базовой части учебного плана ООП РУС ГЦОЛИФК 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**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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	*1,2*	*1*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной	*1,2*	*1*

	подготовки и сфере образования;		
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1,2*	*2*

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

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

Очная форма обучения

4.1 Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения. Контроль – зачет (1 семестр), экзамен (2 семестр).

№	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	6	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	2	-	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		

	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	-	10	2		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	2	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1		16	2		
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	-	10	2		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	-	4	2		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Итого 1 семестр		**6**	**40**	**26**		**зачёт**

5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2	-	8	2		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.	2	-	4	2		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	-	8	2		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	-	2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		4	2		
	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		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2		4	2		

	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		2	-		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		2	2		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	2		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	-		
	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	-		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		4	-		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
Итого 2 семестр				**34**	**29**	**9**	**экзамен**
Итого часов 144			**6**	**74**	**55**	**9**	

4.2 Заочная форма обучения

Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения. Контроль – экзамен (2 семестр).

Заочная форма обучения. 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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						

	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1,2		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	14		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		

	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			1	10		
Итого 1 семестр			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		1	8		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		1	8		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние	2		2	7		

	избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.						
Итого 2 семестр				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся 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
	неудовлетво-рительно	удовлетво-рительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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

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
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично

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

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).

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

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

Вопросы к дифференцированному зачету по дисциплине «Гимнастика»

1. Расскажите о развитии гимнастики в России в послевоенный период и на современном этапе.

2. Расскажите о значении и месте гимнастики в системе физического воспитания населения.

3. Какова роль П.Ф. Лесгафта в формировании теоретико-методических основ русской национальной системы гимнастики?

4. Охарактеризуйте и классифицируйте строевые упражнения. Назовите элементы строя, точки зала и его границы. Расскажите о методике обучения строевым упражнениям.

5. Дайте характеристику и классифицируйте разновидности передвижений, определите их место в занятии и расскажите о способах их проведения.

6. Охарактеризуйте общеразвивающие упражнения. Как они классифицируются?

7. Расскажите, какие педагогические задачи можно решать, используя общеразвивающие упражнения?

8. Какие требования предъявляются к уровню гимнастической подготовленности учащихся, оканчивающих полную среднюю школу?

9. Расскажите об истории европейской гимнастики XIX и XX века. Дайте краткую характеристику немецкой, французской, шведской и чешской (Сокольской) национальным системам гимнастики.

10. Охарактеризуйте прикладные упражнения. Какие двигательные навыки они формируют? В чем проявляются особенности методики обучения этим упражнениям?

11. Какие факторы повышают вероятность получения травмы при выполнении гимнастических упражнений?

12. Объясните значение гимнастической терминологии и перечислите предъявляемые к ней требования.

13. Охарактеризуйте современное состояние спортивных видов гимнастики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

31. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность гимнастического занятия.

32. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования гимнастического упражнения. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

33. Назовите снаряды, на которых выполняются гимнастические упражнения, и объясните, в чем их ценность.

34. Объясните значение музыкального сопровождения занятий гимнастикой. Какие виды гимнастических упражнений выполняются под музыку.

35. Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия гимнастикой.

36. Что представляют собой «Правила условных сокращений» и с какой целью они были введены в гимнастическую терминологию?

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

а) Основная литература:

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 368 с.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014 г. - 231 с.

3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт, «Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.

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

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

б) Дополнительная литература:

1) Гавердовский Ю.К. Гимнастика как вид спорта. Курс лекций. Учебный материал по дисциплине «Теория и методика избранного

вида спорта», обучающихся по направления «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка». – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2014. – 36 с.

2) Парахин В.А. Методическая разработка по гимнастике для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», обучающихся по направлению «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» /В.А. Парахин, А.В. Парахин, Б.В. Михеев – М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – 56 с.
3) Лисицкая Т.С. Упражнения с эспандером. Методическая рекомендации для студентов, специализация «Аэробикак и фитнес-гимнастика» обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура цикл – Б.Б.25, ФГОС ВПО Профиль подготовки Спортивная подготовка. М.: 2015. – 52 с.
4) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой / С.А. Кувшинникова, И.А. Дубовицкая Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2016 – с. 47.
5) Кувшинникова С.А. Общеразвивающие упражнения с использованием координационной лестницы и гимнастической скамейки / С.А. Кувшинникова. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» М. – 2017 – с. 75.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://www.sportgymrus.ru – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
3. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
6. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей
7. *www.fig-gymnastics.com –сайт международной федерации гимнастики*
8. *www.sportedu.ru*
9. *www. fitimage.ru*
10. *www.europegym.ru*
11. *www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika*

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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. Стандартные гимнастические снаряды - гимнастический ковер, перекладина (низкая, средняя, высокая), брусья (параллельные и разновысокие), гимнастическое бревно (низкое, высокое), гимнастический козел;

5. Комплект гимнастических поролоновых матов для безопасного приземления в упражнениях на снарядах и акробатике;

6. Гимнастические снаряды массового типа – гимнастическая стенка (не менее 10 пролетов), гимнастические скамейки – не менее 4 шт.;

7. Комплект мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи (средние, малые) - не менее 20 шт.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
по дисциплине (модулю)* «Гимнастика» *для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная форма обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ гимнастики
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры очная/заочная форма обучения
Форма аттестации: ***зачет (1 семестр), экзамен (2 семестр) – очная***
экзамен (2 семестр) - заочная.

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]	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*

д

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*

Заочная форма обучения

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовить реферат по теме 2.5. раздела 2	*3*	*5*
2	*Тестирование по теме «Гимнастическая терминология»*	*4*	*5*
3	*Тестирование по теме «Строевые упражнения»*	*5*	*5*
4	*Тестирование по теме «Разновидности передвижений»*	*6*	*5*
5	*Тестирование по теме «Общеразвивающие упражнения»*	*8*	*5*
6	*Вольные упражнения – выполнение зачетной комбинации на оценку*	*9*	*5*
7	*Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах (на силу)*	*21*	*5*
8	*Тестирование «Упражнения на равновесие»*	*22*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*24*	*5*
9	*Тестирование «Общая ловкость и координация движений» (акробатические упражнения)*	*26*	*5*
10	*Написание реферата*	*28*	*10*
11	*Написание конспекта урока*	*29*	*5*
12	*Написание реферата*	*30*	*5*
	Посещение занятий	***В течение***	***10***

д

		периода обучения	
	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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся 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
	неудовлетво- рительно	удовлетво- рительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

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	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	Неудовлетворительно	Посредственно	Удовлетворительно	Хорошо	Очень хорошо	Отлично

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

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

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Б1.О.33.01 «Гимнастика»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024 г.
Москва – 2022 г.

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

2. Семестры освоения дисциплины (модуля):

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

1 семестр (заочная) – 2 з.е.;
2 семестр (заочная) – 2 з.е.;

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «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) «Гимнастика», соотнесенной с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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	*1,2*	*1*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	*1,2*	*1*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1,2*	*2*

5. **Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения**. Контроль – зачет (1 семестр), экзамен (2 семестр).

№	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	6	-	2		
	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	2	-	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	-	10	2		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	2	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1		16	2		

	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	-	10	2		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	-	4	2		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Итого 1 семестр		**6**	**40**	**26**		**зачёт**
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2	-	8	2		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.	2	-	4	2		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	-	8	2		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию	2	-	2	2		

	напряжения.						
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		4	2		
	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		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2		4	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		2	-		
	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		2	2		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса.	2		8	2		
	Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве.	2		2	-		

	Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы.	2		2	-		
	Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека.	2		4	-		
	Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздействия без предметов и с предметами.	2		2	1		
Итого 2 семестр				**34**	**29**	**9**	**экзамен**
Итого часов 144			**6**	**74**	**55**	**9**	

Краткое содержание дисциплины (модуля): заочная форма обучения. Контроль – экзамен (2 семестр).

№	**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 Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		

	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1,2		1	14		
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	14		

6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		1	10		
Итого 1 семестр			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		1	8		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		1	8		

9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.	2		2	7		
Итого 2 семестр				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	

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

Рецензент:

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Никонов Владимир Игоревич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

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

1.Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», 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 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

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

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

Компетенции, полученные в результате освоения дисциплины «Легкая атлетика» в первую очередь реализуются при прохождении студентами практики в общеобразовательных школах и спортивных секциях по легкой атлетике.

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

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

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,

соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	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	*5*	*7*
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*8*

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и	5	2				

	общая характеристика видов легкой атлетики						
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5	2				
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5	2				
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	5		2	4		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	5		2	4		
8	Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
10	Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
13	Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
	Итого часов в 5 семестре: 72 часа		**6**	**26**	**40**		
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	6		6	2		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	6		6	2		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	6		6	2		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и	6		6	2		

	координации						
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	6		6	2		
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	6		6	2		
	Итого часов в 6 семестре: 72 часа			**48**	**15**	**9**	
	Итого часов: 144		**6**	**80**	**55**	**9**	

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	7	2		10		
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	7			10		
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	7		2	10		
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	7			10		
5	Спортивная ходьба –	7		2	12		

	техника, методика обучения и правила соревнований						
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
	Итого часов в 7 семестре: 72 часа		**2**	**6**	**64**		
7	Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	8		
8	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	8			10		
9	Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований	8			8		
10	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
11	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
12	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
13	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	8			10		
	Итого часов в 8 семестре: 72 часа			**4**	**59**	**9**	
Итого часов: 144							

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. За какие нарушения, спортсмен может быть дисквалифицирован в спортивной ходьбе.
2. Методика обучения технике спортивной ходьбы.

3. Основы техники ходьбы.
4. Какие Олимпийские дистанции в спортивной ходьбе.
5. Работа судей секундометристов, их права и обязанности.
6. Состав судейской бригады на финише в спринте.
7. Методика обучения низкому старту. Возможные ошибки в технике низкого старта.
8. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
9. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
10. Способы финиширования.
11. Методика обучения технике спринтерского бега.
12. Как измеряются результаты в прыжках в высоту.
13. Основные требования к секторам для проведения соревнований в прыжках в высоту.
14. Анализ техники прыжков в высоту способом «перешагивание».
15. Сравнительный анализ техники разбега и отталкивания в прыжках в высоту.
16. Эволюция техники прыжка в высоту. Общая характеристика техники.
17. Классификация легкоатлетических прыжков.
18. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
19. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
20. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
21. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
22. Методика обучения технике прыжка в высоту.
23. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».
26. Судейство технических видов. Количество попыток.
27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину
28. Как измеряется результат в прыжках в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.
30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
36. Значение приземления в прыжке в длину.
37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.
38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.
39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.
40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в

барьерном беге.
41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
43. Методика обучения технике барьерного бега.
44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.
46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.
47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.
48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м.
49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
50. Методика обучения технике эстафетного бега.
51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.
53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.
54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.
55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.
56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.
57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.
58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.
59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.
60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.
61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.
62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.
63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.
64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
65. История и эволюция техники толкания ядра.
66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
69. Методика обучения технике толкания ядра.
70. Виды метаний и их классификация.
71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.
72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
75. Методика обучения технике метания копья.
76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.
79. Критерии оценки техники бега.

80. Тактические приемы бега на различные дистанции.
81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.
82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.
83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.
84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.
85. Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.
86. Секретарь соревнования и его обязанности.
87. Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.
88. Обязанности старшего судьи на виде.
89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

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.
7. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
8. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
9. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
10. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
11. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
12. Особенности тренировочного занятия по лёгкой атлетике.
13. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий.
14. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
15. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе в естественных условиях.

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

а) Основная литература:

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

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

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

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. - М.: ACADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.
2. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2001. - 87 с.: табл.
3. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е изд., перераб. И доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

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

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

—программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.
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, со специализированным оборудованием: 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 РУС ГЦОЛИФК: 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 «легкая атлетика» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курсов, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина.
Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестр – **очная форма обучения** и 7-8 семестр – **заочная форма обучения**.
Форма промежуточной аттестации**:** ***экзамен.***

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

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов

1	*Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»*	*2 неделя*	*5*
3	*Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»*	*2 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического норматива по разделу « Бег на 100 м»*	*3 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».*	*6 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»*	*10 неделя*	*5*
8	*Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»*	*12 неделя*	*5*
9	*Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»*	*18 неделя*	*5*
10	*Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»*	*20 неделя*	*5*
11	*Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»*	*23 неделя*	*5*
12	*Выполнение практического задания в метании копья, мяча*	*25 неделя*	*5*
13	*Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».*	*32 неделя*	*5*
14	*Посещение практических занятий*	*В течении семестра*	*5*
	Зачет /дифференцированный		***20***
	ИТОГО		***100 баллов***

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *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*	+	+

4. 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

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

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

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию

здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 19 до 28 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *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*	+	+

6. 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

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

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

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию

здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 29 до 39 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*135 см*	*115 см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*64 сек*	*69 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*7,10 мин*	*7.10 мин*
4	*Бег на 100 м*	*15,8 сек*	*17,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*110 см*	*90 см*
6	*Толкание ядра*	*8,00 м (6 кг)*	*6,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*4,00 м*	*3,20 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*11,6 сек* *76,2 см* *8,00 м*	*14,6 сек* *76,2 см* *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*	+	+

8. 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

9. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и
ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО
(практический зачет включает оценку уровня физической подготовленности и освоения техники отдельных дисциплин лёгкой атлетики)

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

Лица, пропустившие занятия по уважительной причине, а также лица, присутствовавшие на занятиях, но не сдавшие контрольные нормативы по состоянию

здоровья (спортивная травма) могут ответить или написать реферат, презентацию (по выбору преподавателя) на пропущенную тему дисциплины «Легкая атлетика».

Возрастная группа от 40 лет и старше

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*125 см*	*105 см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*66 сек*	*71 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*7,50 мин*	*7.50 мин*
4	*Бег на 100 м*	*16,8 сек*	*18,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*100 см*	*70 см*
6	*Толкание ядра*	*8,00 м (6 кг)*	*6,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*3,60 м*	*3,00 м*
8	*Барьерный бег (показ техники бега без времени)*	+	+
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м* *Или - 3000 м – без учёта времени*	*9,20 мин* +	*15,0 мин* +
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

10. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.0.33.02 Легкая атлетика»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет зачетных единиц.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5-6 семестр - **очная форма обучения**. 7-8 семестр – **заочная форма обучения**.
3. **Цель освоения дисциплины:**

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

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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	*5*	*7*
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*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	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	5	2				
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5	2				
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	5	2				
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	5		2	4		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	5		2	4		
8	Эстафетный бег - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
10	Прыжок в высоту - техника («перешагивание» и «Фосбери-флоп»), методика обучения и правила соревнований	5		4	4		

11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	5		2	4		
13	Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
	Итого часов в 5 семестре: 72 часа		**6**	**26**	**40**		
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	6		6	2		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	6		6	2		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	6		6	2		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	6		6	2		
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	6		6	2		
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		6	2		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	6		6	2		
	Итого часов в 6 семестре: 72 часа			**48**	**15**	**9**	
	Итого часов: 144		**6**	**80**	**55**	**9**	

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	7	2		10		
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	7			10		
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	7		2	10		
4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	7			10		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	12		
	Итого часов в 7 семестре: 72 часа		**2**	**6**	**64**		
7	Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	8		
8	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	8			10		
9	Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований	8			8		
10	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		

11	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	8			6		
12	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
13	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	8			10		
	Итого часов в 8 семестре: 72 часа			**4**	**59**	**9**	
Итого часов: 144							

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, 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 в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП).

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (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 «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО 3++ и учебный план по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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*	*5-6*
ОПК - 3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*3*	*5-6*

ОПК - 3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*3*	*5-6*

4.Структура и содержание дисциплины

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3		**1**			
2	**Техника спортивных способов плавания**	3	**2**	**24**	**12**		
2.1	Кроль на груди			6			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			2			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	3	**1**	**14**	**10**		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			8			
4	**Прикладное плавание.**	3	**1**	**16**	**10**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			6			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину			2			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			4			
5	**Начальная тренировка.**	3		**4**	**10**		

5.1	Дистанционный метод.			1			
5.2	Интервальный метод.			1			
5.3	Переменный метод.			1			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	3			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			**1**			
Итого часов:			**4**	**60**	**44**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	**1**	**6**	**32**		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5	**1**		**32**		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	**Прикладное плавание.**	6		**4**	**16**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	**Начальная тренировка.**	6			**14**		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						

6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			**2**	**10**	**96**		**Зачет**

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

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.

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

Практическая часть:

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1.Спортивное значение плавания.

2.Техника движений ногами в способе кроль на груди.

3.Профессионально-прикладное значение плавания.

4.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе кроль на груди.

5.Оздоровительное значение плавания.

6.Техника движений ногами в способе брасс на груди.

7. Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.
8. Техника плавания способом баттерфляй (дельфин).
9. Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.
10. Организация и проведение соревнований по плаванию.
11. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.
12. Техника плавания способом кроль на груди.
13. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.
14. Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.
15. Техника плавания способом брасс на груди.
16. Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.
17. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
18. Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.
19. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
20. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
21. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.
22. Методика обучения стартовому прыжку.
23. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.
24. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.
25. Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).
26. Техника способов ныряния в длину.
27. Методика обучения транспортировке в воде.
28. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.

29.Техника способов погружения и ныряния в глубину.

30.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.

31.Непрерывный (переменный) метод тренировки.

32.Техника выполнения открытых поворотов.

33.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.

34.Интервальный (повторный) метод тренировки.

35.Техника выполнения закрытых поворотов.

36.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.

37.Техника выполнения стартового прыжка.

38.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.

39.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.

40.Техника способов транспортировки в воде.

41.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.

42.Техника способов освобождения от захватов утопающего.

43.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.

44.Методика обучения согласованию движениям ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.

45.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.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.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 «Б1.О.26.08 Плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

–□программное обеспечение дисциплины:

–1)Windows Professional, x64 Ed.;

–2)Microsoft Office 2016;
–3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);
–4)Acrobat Reader DC.
–
– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
–1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
–2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
–3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
–4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
–5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
–6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» для обучающихся треенрского факультета 2 и 3 курсов, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура** Профиль**:** Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Сроки изучения дисциплины: 3 семестр (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди)	*5*
2	Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине)	*5*
3	Выполнение контрольного норматива (50м брасс)	*5*
4	Выполнение контрольного норматива (25м дельфин)	*5*
5	Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию»	*5*
6	Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания»	*5*
7	Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию»	*5*
8	Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания»	*5*
9	Выполнение контрольного норматива (50м на боку)	*5*
10	Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего)	*5*
11	Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину)	*5*
12	Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении	*5*
13	Выполнение контрольного норматива (плавание 1 час)	*5*
14	Выполнение контрольного норматива (600м переменное плавание)	*5*
15	Выполнение контрольного норматива (10х50м интервальное плавание)	*5*
16	Выполнение контрольного норматива (100м в/с максимально)	*5*
17	Посещение занятий	*10*

	Зачёт	***10***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	№	Виды текущего контроля успеваемости
1	Сообщение по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
2	Тест по теме «Техника спортивных способов плавания»	5
3	Тест по теме «Методика обучения плаванию»	5
4	Тест по теме «Прикладное плавание»	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачётом

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

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

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

АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.33.03 Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** Б1.О.33.03 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (плавание)» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.
2. **Семестр освоения дисциплины:** 3 семестры (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма обучения)
3. **Цель освоения дисциплины** является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
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*	*5-6*
ОПК - 3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*3*	*5-6*
ОПК - 3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*3*	*5-6*

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	3		**1**			
2	**Техника спортивных способов плавания**	3	**2**	**24**	**12**		
2.1	Кроль на груди			6			
2.2	Кроль на спине			4			
2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			2			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	3	**1**	**14**	**10**		
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			8			
4	**Прикладное плавание.**	3	**1**	**16**	**10**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			6			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину			2			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			4			
5	**Начальная тренировка.**	3		**4**	**10**		
5.1	Дистанционный метод.			1			
5.2	Интервальный метод.			1			
5.3	Переменный метод.			1			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	3			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			**1**			
Итого часов:			**4**	**60**	**44**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	5			2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	**1**	**6**	**32**		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5	**1**		**32**		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	**Прикладное плавание.**	6		**4**	**16**		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	**Начальная тренировка.**	6			**14**		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			**2**		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			**2**	**10**	**96**		**Зачет**

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

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Жарикова Елена Леонидовна, к.п.н., доцент кафедры режиссуры МСХП имени В.А.Губанова

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины **«Подвижные игры в спорте и образовании»** является:
приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина **«Подвижные игры в спорте и образовании»** относится к Блоку 1, Обязательной части Образовательной программы.

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся проводить занятия с занимающимися в различных формах по физической культуре. А также уметь составлять сценарии для спортивных праздников, придумывать игры-аттракционы по выбранным темам и проводить соревнования по подвижным играм.

Знания и умения, полученные на занятиях по этой дисциплине, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности.

Для успешного изучения данной дисциплины, должны предшествовать такие дисциплины как:

- «Анатомия человека»
- «Педагогика физической культуры и спорта»
- «Психология»
- «Физическая культура и спорт»
- «Теория и методика физической культуры»
-«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Подвижные игры».
-«Теория и методика обучения видам физкультурно- спортивной деятельности»

Дисциплина «Подвижные игры в спорте и образовании» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

код индикатора (ов)	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
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 и 4*
ОПК-3.1	*Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий*	*3*	*3 и 4*
ОПК-3.2	*Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия*	*3*	*3 и 4*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет _2_ **зачетных единицы**, __72_ **академических часа**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**	**1**	**12**	**14**		

2.	Игры-аттракционы			**4**	**13**		
3.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм		**1**	**14**	**13**		
	Итого часов:		**2**	**30**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	**3**		**2**	**34**		
2	Игры-аттракционы	**4**		**2**	**16**		
3	Организация и проведение соревнований по подвижным играмб	**4**		**2**	**16**		
Итого часов:				**6**	**66**		**Зачет в 4 семестре**

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

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

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

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1.Основные понятия об игре
2.Отличие подвижных игр от спортивных
3.Аспекты применения подвижных игр
4.Задачи, решаемые подвижными играми
5.Критерии выбора игры
6.Классификация подвижных игр
7.Способы выбора водящего

8.Способы разделения на команды
9.Требования к рассказу игры
10.Последовательность организации игры
11.Последовательность рассказа игры
12.Требования к руководству игрой
13.Требования к окончанию игры и подведению итогов
14.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки
15.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки
16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации
17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту
18. Подбор и адаптация подвижных игр для развития физических качеств
19. Игры, подводящие к спортивным
20.Виды эстафет
21.Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет
22.Методика проведения игр-аттракционов
23.Бессюжетные игры
24.Сюжетные игры
25.Игровые упражнения
26.Игры на развитие различных физических качеств
27.Игры-аттракционы
28.Организация судейства по подвижным играм

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

а) Основная литература:

Подвижные игры в занятиях спортом : учеб. пособие : [Утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Томашевич А.М. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. кльтуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2014. - 332 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 104 с.: ил.

2.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по

специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3.Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. — М. : РГУФКСМиТ, 2013 .— 16 с. — Режим доступа:
https://lib.rucont.ru/efd/236381

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

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

2.https://minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины:

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Для успешного прохождения дисциплины **«Подвижные игры в спорте и образовании»** необходимо:

1.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.
2. Лекционная аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.
3. Спортивный зал для проведения практических занятий.
4. Спортивное оборудование и инвентарь для проведения подвижных игр.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Подвижные игры в спорте и образовании» для обучающихся тренерского факультета _2_ курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура.** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очная и заочная формы

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова
Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма - 3 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Составление конспекта по заданной подвижной игре или эстафете	*с 23-24 нед.*	**5**
2.	Проведение подвижной игры по составленному конспекту	*с 24 по 28нед.*	**15**
3.	Составление сценария соревнований на основе игр-аттракционов	*с 27 по 28 нед.*	**15**
4.	Проведение игр-аттракционов по составленному сценарию	*с 28 по 38 нед.*	**25**
	Посещение занятий		**20**
	Зачёт		**20**
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Написание реферата по пропущенной теме	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Социально-гуманитарный факультет

Кафедра Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А. Губанова

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.04 Подвижные игры в спорте и в образовании»

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *очная форма - 3 семестр; заочная форма - 3 и 4 семестры*

3.Цель освоения дисциплины:

- приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр в занятиях по физической культуре для различного контингента, а также для проведения соревнований по подвижным играм и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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 и 4*
ОПК-3.1	*Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий*	*3*	*3 и 4*
ОПК-3.2	*Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия*	*3*	*3 и 4*

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.	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	3	1	12	14		
2.	Игры-аттракционы			4	13		
3.	Организация и проведение соревнований по подвижным играм		1	14	13		
	Итого часов:		2	30	40		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры на занятиях по физической культуре	3		2	34		
2	Игры-аттракционы	4		2	16		
3	Организация и проведение соревнований по подвижным играм	4		2	16		
Итого часов:				6	66		Зачет в 4 семестре

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

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 *«БАСКЕТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ баскетбола

Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры ТиМ баскетбола

1.Цель освоения дисциплины

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Баскетбол» *блока Б1 обязательной части* составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Дисциплина «Баскетбол» тесно связана с большинством дисциплин ОПОП: анатомией, физиологией, биомеханикой, гигиеной, педагогикой, психологией, основами теории физической культуры, спортивной медициной и другими. Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при освоении других двигательных дисциплин.

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

В процессе изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения данной образовательной программы.

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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*	*5-6*
ОПК-3.1.	*Знает:*средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; – организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной	*2*	*5*

	подготовки и сфере образования		
ОПК-3.2.	*Умеет:* подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; – проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*2*	*5-6*

4.Структура и содержание дисциплины

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

4.1. 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: Общие основы баскетбола**	2	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	2	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	2	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	2	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Характеристика игры	2	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	2	-	8	4	опрос	
2.3	Тема: Тактика баскетбола	2	-	6	4	опрос	
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	2	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	2	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу**	2	**-**	**6**	**4**		

4.1	Тема: Современные правила баскетбола	2	-	4	2	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	2	-	2	2	опрос	
Итого часов			**2**	**46**	**24**		*Семестровый зачет*

4.2. Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	**5**	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	5	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	5	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**5**	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры	5	-	-	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	5	-	2	10	опрос	
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**5**	**-**	**-**	**6**		
3.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	5	-	-	6		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**5**	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	5	-	-	1	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и	5	-	-	1	опрос	

	проведения соревнований						
Всего за 5 семестр			**2**	**2**	**32**		
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**6**	**-**	**2**	**10**		
5.1	Тема: Тактика баскетбола	6	-	2	10	опрос	
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**6**	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	6	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике баскетбола	6	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**6**	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила баскетбола	6	-	-	2	опрос	
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	6	-	-	2	опрос	
Всего за 6 семестр			**-**	**4**	**32**		*Зачет 6 семестр*
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		

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).

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, а также выполнение самостоятельных заданий по подготовке к отдельным занятиям.

5.1.1.Тематика рефератов, презентаций для студентов очной и заочной форм обучения:

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и Мире;
2. История Олимпийского баскетбола;
3. История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях
4. Современное состояние мирового баскетбола;
5. Современное состояние баскетбола в России;
6. Баскетбол и его разновидности. Мини-баскетбол;
7. Баскетбол и его разновидности. Стритбол;
8. Баскетбол и его разновидности. Баскетбол для инвалидов-колясочников;
9. Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу;
10. Итоги российских соревнований по баскетболу прошедшего года;
11. Методика обучения баскетболу;
12. Современные правила игры;
13. Методика организации и проведения соревнований;
14. Характеристика игры;
15. Тема по выбору студента (при обязательном согласовании с преподавателем по специализации).

5.1.2.Контрольные упражнения по технической подготовке (только для очной формы обучения)

1. *«Перемещения в защитной стойке»*

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу начинает выполнять перемещения в защитной стойки по заранее установленным фишкам и обозначенной траектории. Перемещения выполняются лицом, спиной вперед, правым и левым боком. Фиксируется время выполнения упражнения от начала движения до касания исходной фишки.

Условия:

Перемещения в защитной стойке выполняются с учетом установленных ОМУ (при перемещении нет фазы полета, ноги не скрещиваются).

2. «Остановка двумя шагами при получении мяча и остановка двумя шагами после ведения мяча»

Описание:

Студент располагается в центре лицевой линии, по сигналу обычным бегом двигается вперед, по повторному сигналу выполняет «автопас», ловит мяч и выполняет остановку двумя шагами, после чего демонстрирует поворот вперед/назад.

Условия:

Технические приемы остановка и повороты выполняются с учетом ОМУ (нарушение правила «пробежки»).

3. «Ведение мяча»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается на середине центральной линии ноги в параллельной стойке. По сигналу ему необходимо выполнить скоростную обводку 6 конусов, переводя мяч с правой на левую руку. Движение выполняется туда и обратно.

Условия:

Необходимо выполнить ведение мяча без ошибок (нарушение правила «двойное ведение мяча», пронос мяча).

4. Комплексное контрольное упражнение «Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов»

Описание:

Студент с мячом в руках располагается под 45° к кольцу за 3-х очковой линией. По сигналу начинает выполнять ведение мяча и бросок в кольцо.

Условия:

Упражнение выполняется с правой и левой стороны. Студент должен знать и уметь определить толчковую ногу и, бросающую мяч, руку. Необходимо не менее 1 раза забросить мяч в кольцо и не допустить ошибок, предусмотренных правилами игры.

5.1.3.Виды заданий на отдельные практические занятия для студентов очной и заочной форм обучения

1. Подготовка плана-конспекта с дальнейшим его проведением:

– подготовительной части учебного занятия;
– основной части учебного занятия.

2. Участие в организации и проведении учебных игр и соревнований по баскетболу (судья, секретариат, организатор).

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

5.2.1. Перечень контрольных вопросов к зачету для студентов очной и заочной форм обучения

1. Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.
2. Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).
3. ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.
4. Правила игры баскетбол.
5. Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.
6. Характеристика мини-баскетбола.
7. Классификация техники игры.
8. Методика обучения технике игры.
9. Классификация тактики игры.
10. Методика обучения тактике игры.
11. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
12. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
13. Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).
14. Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.
15. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
16. Игровая площадка. Размеры и разметка.
17. Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.
18. Игровая форма и экипировка.
19. Игровое время, периоды и дополнительные периоды.
20. Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.
21. Замена игроков.
22. Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.
23. Ведение мяча, неправильное ведение мяча.
24. Нарушения: Пробежка.
25. Нарушения: 3 секунды.
26. Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.
27. Нарушения: 8 секунд.
28. Нарушения: 24 секунды.
29. Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.
30. Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.
31. Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.
32. Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

а) Основная литература:

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.

б) Дополнительная литература:

1. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. Образование и спортивная подготовка:процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса/ И.И. Григорьева, Д.Н.Черноног. – М.: Спорт, 2016. – 296 с.

2. Зинин А.М. Тренер. Секреты мастерства. – М.: Издательство «Перо», 2017. – 222с.

3. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]: Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.

4. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.

5. Лепешкин В.А. Баскетбол: подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.

6. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.

7. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]: М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

8. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]: Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

9. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных: [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.

10. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.

12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов: Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ
3. www.fiba.com – Сайт ФИБА
4. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

<u>Аппаратура и оргтехника:</u>

- Акустическая система активная Wharfedaie Titan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152*203 MW.

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:

Наименование вида спорта	**Оснащенность специальных помещений для проведения занятий**
баскетбол	Площадка 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных баскетбольные кольца, инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) ***«Баскетбол»*** *для обучающихся* ***тренерского факультета 1*** *курса, направления подготовки* ***49.03.01 – «Физическая культура»*** профиль: ***Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной формы обучения***

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**
Сроки изучения дисциплины (модуля): **2 семестр**
Форма промежуточной аттестации: ***зачёт***

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
		1 семестр	
1	Посещение занятий	Весь период	До 20
2	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течении семестра	5
3	Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения.	В течении семестра	10
4	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя семестра	5
5	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя семестра	10
6	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя семестра	40
7	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя семестра	10
8	**Зачет**		10-20
Итого баллов			**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	5
4	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

✓ Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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 (модулю) ***«Баскетбол»*** *для обучающихся* ***тренерского факультета*** 3 *курса, направления подготовки* ***49.03.01 – «Физическая культура»*** профиль: ***Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес заочной формы обучения***

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики баскетбола**.

Сроки изучения дисциплины (модуля): **3 курс зимняя сессия, летняя сессия**

Форма промежуточной аттестации: ***зачёт летняя сессия***

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

№	Виды текущего контроля	Количество баллов	
		зимняя сессия	**баллы**
1	Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам)	В течении сессии	5 каждый
2	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	10
3	Реферат: Приемы техники в нападении и защите	В течении сессии	5
4	Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований и игр по баскетболу	В течении сессии	5
5	Устный опрос: Техника баскетбола. Основные понятия, классификация	3 неделя сессии	5
6	Посещение занятий	В течении сессии	до 8
	Всего баллов за семестр		40-45
1	Составление плана конспекта, проведение части занятия	В течении сессии	10
2	Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ)	В течении сессии	5 каждая
3	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	2 неделя сессии	10
4	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	3 неделя сессии	5
5	Посещение занятий	В течении сессии	до 8
	Всего баллов за семестр		40-45
6	Зачет		10-20
	ИТОГО баллов		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	8
3	Подготовка плана-конспекта учебного занятия	5
4.	Участие в организации и проведении соревнований по баскетболу	10

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

В процессе изучения дисциплины «*Баскетбол*» осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций у студентов. Контроль осуществляется *по 100-балльной шкале,* ведется непрерывно и имеет два уровня:

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);
- семестровый контроль (зачет).

Изучение курса завершается сдачей зачета. Основой зачетных требований, обязательным условием допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

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

Задания являются обязательными к выполнению. В случае невыполнения или получения неудовлетворительной оценки за выполнение обязательных заданий итоговая оценка будет неудовлетворительной независимо от суммы баллов, набранных на других видах текущего контроля.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра, завершает изучение дисциплины сдачей зачета. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля и оценивается в рамках, приведенной ниже, шкалы итоговых оценок.

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

Набранные баллы	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
зачет/незачет	Не зачтено	зачтено			
Оценка по	F	D	C	B	A

шкале ECTS	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики баскетбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.33.05 *«БАСКЕТБОЛ»*

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г

Москва – 2022 г

1. Общая трудоемкость дисциплины Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часа** на очной и заочной формах обучения.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *На очной форме обучения 2 семестр. На заочной форме обучения – 5,6 семестры (3 курс зимняя и летняя сессии)*

3. Цель освоения дисциплины:

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

Дисциплина «Баскетбол» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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*	2	*5-6*
ОПК-3.1. Знает:	– средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; – организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	*5*
ОПК-3.2. Умеет:	– подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; – проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	*5-6*

5. Краткое содержание дисциплины:

5.1. 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: Общие основы баскетбола**	2	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	2	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	2	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	2	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Характеристика игры	2	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	2	-	8	4	опрос	
2.3	Тема: Тактика баскетбола	2	-	6	4	опрос	
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	2	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	2	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу**	2	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	2	-	4	2	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	2	-	2	2	опрос	
	Итого часов		**2**	**46**	**24**		*Семестровый зачет*

5.2. Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	**5**	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	5	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	5	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**5**	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры	5	-	-	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	5	-	2	10	опрос	
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**5**	**-**	**-**	**6**		
3.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	5	-	-	6		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**5**	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	5	-	-	1	опрос	
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	5	-	-	1	опрос	
Всего за 5 семестр			**2**	**2**	**32**		
5	**Раздел: Содержание игровой**	**6**	**-**	**2**	**10**		

	деятельности в баскетболе						
5.1	Тема: Тактика баскетбола	6	-	2	10	опрос	
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**6**	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	6	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике баскетбола	6	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**6**	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила баскетбола	6	-	-	2	опрос	
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	6	-	-	2	опрос	
Всего за 6 семестр			**-**	**4**	**32**		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		***Зачет 6 семестр***

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (полностью или частично).

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.01 «Физическая культура».

Дисциплина входит в обязательную часть первого блока ООП (ОПОП).

Дисциплина, является 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 волейбола как средства для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности; методике проведения занятий волейболом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся; составлении конспекта занятий по волейболу. В процессе обучения студент приобретает навыки проведения занятий по обучению волейбола (в том числе прикладными, необходимыми в избранной профессии) и личный опыт выполнения упражнений.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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***	***5, 6***
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	1	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	1	5, 6

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	***1***	**1**				
2	**Техника игры.**	***1***		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	***1***		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	***1***		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	***1***		2	1		
2.4	Техника нападения.	***1***		2	1		
2.5	Техника блокирования.	***1***		2	1		
2.6	Техника подачи.	***1***		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	***1***		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	***1***		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	***1***		10	5		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	***1***	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	***1***		2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	***1***		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	***1***			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	***1***		**4**			
	Итого часов:		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	**5**	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	**6**		**2**	**30**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	**6**			2		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	**6**			6		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	**6**			6		
2.4	Техника нападения.	**6**			6		
2.5	Техника блокирования.	**6**			5		
2.6	Техника подачи.	**6**			5		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	**5**		**2**	**24**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	**5**		1	12		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	**5**		1	12		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	**5**	**1**		**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	**5**			2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	**5**			2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	**5**			2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	**5**		**1**			
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	**6**		**1**	**2**		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации:

1. Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Волейбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в волейболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.
8. Классификации техники игры нападения.
9. Классификация техники игры защиты.
10. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.
11. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
12. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
13. Формы организации и проведения занятий по волейболу.
14. Основные положения правил соревнований по волейболу.
15. Классификация международных и всероссийских соревнований

по волейболу.

16. Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.

17. Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу

18. Возрастные категории участников соревнований по волейболу.

19. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.

20. Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

21. Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

22.Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

23.Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

24.Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.

25.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

26.Игровая форма и экипировка.

27.Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.

28.Начальная расстановка команды.

29.Позиции и позиционные ошибки.

30.Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».

31.Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.

32.Мяч у сетки.

33.Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).

34.Блокирование и удары команды, ошибки.

35.Замены игроков и тайм-ауты.

36.Интервалы и смена площадок.

37.Игрок «либеро».

38.Поведение участников и санкции (шкала санкций).

39.Судьи (судейская бригада и судьи).

40.Жесты судей.

41.Методика ведения протокола игры.

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

а) Основная литература:

1) Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

2) Возникновение, развитие и эволюция волейбола [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.Л. Свиридов, Е.В. Фомин .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 62 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704880/info

3) Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 111 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704879tmID

б)Дополнительная литература:

1)Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению

49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В. [и др.] ; 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 волейбола. - М.,2017.

2) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3)Булыкина Л.В. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности волейболистов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по волейболу для студентов ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 49.04.03, 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В., Григорьев В.А., Белов Г.В. ; 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 волейбола. - М., 2016.

4) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

5) Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-192 с.

6) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

7) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9) Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10)Методика обучения блокированию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ,

обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Фомин Е.В. [и др.] ; 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 волейбола. - М., 2015.

11)Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

12)Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции / под общ. Ред. К.п.н., доц А. В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2019 года). - Смоленск, 2019. - 375 с.

13)Структура и содержание соревновательной деятельности в волейболе: монография / Л. В. Булыкина, А. С. Ананьин. - М.: Спортивная книга, 2019.- 100с.

14)Суханов А.В. Технико-тактические особенности при обучении блокирования нападающих ударов в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.04.03 «Спорт»; 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта» / В.А. Григорьев, Е.В. Фомин, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 56 с. : ил. — Режим доступа https://lib.rucont.ru/efd/704881

15)Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92с.

16)Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции/ [под ред. А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]; ФГБОК ВО "ВГИФК; УО "ВГУ имени П.М. Машерова"; ФФК УО "ГГУ им. Ф. Скорины". - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019.-536 с.

17)Фурманов А. Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 227 с.: ил.

18) Волейбол: [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.

19) Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа .— М. : Советский спорт, 2009 .— 82 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187007

в) 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

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

–программное обеспечение дисциплины:

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

4)Спортивный комплекс РУС ГЦОЛИФК:

Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности	**Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий**
Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4	Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование

Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а	Комплект аудиторной мебели
Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4	Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт., Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.02 Волейбол» для обучающихся тренерского факультета 1 курса (очная форма обучения), 3 курса (заочная форма обучения), направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
Сроки изучения дисциплины: ***1*** семестр (очная форма обучения); 5, 6 семестр (заочная форма 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)	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение учебных занятий.*	*Весь период*	*24*
2	*Сдача контрольных нормативов.*	*37-39 неделя*	*10*
3	*Правила соревнований по волейболу.*	*39 неделя*	*10*
4	*Составление положения о соревнованиях по волейболу.*	*28-30 неделя*	*8*
5	*Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.*	*28-30 неделя*	*8*
6	*Судейство учебной игры.*	*30-38 неделя*	*5*
7	*Составление план - конспекта занятия.*	*28-29 неделя*	*10*
8	*Проведение учебного занятия.*	*30-38 неделя*	*10*
	Зачёт.	*40 неделя*	*15*
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.*	*5*
2	*Написание реферата.*	*5*
3	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*5*

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля	Максимальное

	успеваемости	кол-во баллов
1	*Посещение учебных занятий*	*12*
2	*Правила соревнований по волейболу*	*15*
3	*Составление положения о соревнованиях по волейболу*	*10*
4	*Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.*	*10*
5	*Судейство учебной игры*	*15*
6	*Составление план - конспекта занятия*	*15*
7	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*8*
	Зачёт	*15*
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.*	*5*
2	*Написание реферата.*	*5*
3	*Презентация по теме «История развития волейбола».*	*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, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики волейбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.06 Волейбол»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: ***1*** семестр – очная форма обучения, 5, 6 семестр – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***1***	***5, 6***
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	***1***	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	***1***	5, 6

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	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	***1***	**1**				
2	**Техника игры.**	***1***		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	***1***		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	***1***		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	***1***		2	1		
2.4	Техника нападения.	***1***		2	1		
2.5	Техника блокирования.	***1***		2	1		
2.6	Техника подачи.	***1***		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	***1***		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	***1***		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	***1***		10	5		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	***1***	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	***1***		2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	***1***		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	***1***		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	***1***			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	***1***		**4**			
	Итого часов:		**2**	**46**	**24**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	**5**	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	**6**		**2**	**30**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	**6**			2		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	**6**			6		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	**6**			6		
2.4	Техника нападения.	**6**			6		
2.5	Техника блокирования.	**6**			5		
2.6	Техника подачи.	**6**			5		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	**5**		**2**	**24**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	**5**		1	12		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	**5**		1	12		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	**5**	**1**		**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	**5**			2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	**5**			2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	**5**			2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	**5**		**1**			
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	**6**		**1**	**2**		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачет**

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.07 Гандбол»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Жийяр Марина Владимировна - доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой кафедры теории и методики гандбола Обивалина Мария Сергеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики гандбола

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Б1.О.33.07 Гандбол является:

ознакомление студентов с основами гандбола 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 освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Модуль Б1.О.33.07 «Гандбол» относится к обязательной части дисциплины РУП ООП «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности». 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: теория и методика физической культуры, теория спорта, , теория детско-юношеского спорта, физическая культура и спорт. 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*6*	*7, 8*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий	*6*	*7*

ОПК-3.2.	физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*6*	*7*

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (*по семестрам*)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	6			**2**		**Семестровый зачет**
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	6			2		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	6	**2**	**24**	**10**		
2.1	Основы правил игры	6	2	6	2		
2.2	Основы техники игры в гандбол	6		8	4		
2.3	Основы тактики игры в гандбол	6		6	2		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	6		4	2		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	6		**20**	**12**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	6		4	4		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	6		4	2		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	6		4	2		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	6		4	2		
	Итого часов:		**2**	**46**	**24**		

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	**7**			**4**		**Семестровый зачет**
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	**7**			4		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	**7**	**2**	**4**	**26**		
2.1	Основы правил игры				8		
2.2	Основы техники игры в гандбол	**7**	2	2	8		
2.3.	Основы тактики игры в гандбол	**7**		2	6		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	**7**			4		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	**8**		**2**	**34**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	**8**		2	12		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	**8**			10		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	**8**			4		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	**8**			8		
	Итого часов:		**2**	**6**	**64**		

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 Тематика докладов, рефератов, эссе, для самостоятельной работы студентов:

1. История возникновения гандбола.
2. Современное состояние гандбола в России и в мире
3. Крупнейшие международные соревнования и турниры по гандболу.
4. Результаты выступлений российских гандболистов и гандболисток на международных соревнованиях – Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы.
5. Современные правила гандбола и их эволюция.
6. Система и календарь соревнований в гандболе.
7. Методика организации и проведения соревнований по гандболу.
8. Методика судейства соревнований в гандболе.
9. Общая характеристика игры.
10. Классификация техники игры в гандбол.
11. Тактика игры в нападении в гандболе.
12. Тактика игры в защите в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
15. Методика обучения технике ведения мяча.
16. Методика обучения обманным движениям.
17. Методика обучения передачам мяча.
18. Методика обучения броскам в безопорном положении.
19. Методика обучения броскам в падении.
20. Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении
21. Травматизм на занятиях по гандболу.
22. Гигиенические требования к местам проведения занятий по гандболу.
23. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по гандболу.
24. Роль и значение физической подготовки, как основного средства профилактики травматизма гандболистов.
25. Средства и методы оказания первой помощи при спортивных травмах

5.2.2 *Контрольные упражнения по технической подготовке*

Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
зачет/незачет	незачтено	зачтено			
«Комплексное упражнение» (сек)	Юноши – 28 сек и больше Девушки – 32 сек и больше.	Юноши – 27 сек Девушки – 31 сек.	Юноши – 26 сек Девушки – 30сек	Юноши – 25 сек Девушки – 29 сек	Юноши менее 24 сек Девушки менее 28 сек
«Остановка на две с уходом влево/вправо»	- технические элементы упражнения выполнены неверно, с нарушениями правил.	- технические элементы упражнения выполнены верно, при этом выполняя упражнения студент искажает технику выполнения.	- технические элементы упражнения выполнены верно, с незначительными помарками (скорость выполнения и точность)	- четкое выполнение технического элемента – упражнение выполнено верно, без нарушений правил	-
«Ведение мяча 30 м одной рукой»	Юноши – 5 сек и больше Девушки – 5,5 сек и больше	Юноши – 5,0 сек Девушки – 5,4 сек.	Юноши – 4,8 сек Девушки –5,2 сек	Юноши – 4.6 сек Девушки – 5,0 сек	Юноши менее 4,4 сек Девушки менее 4,8 сек
«Бросок мяча на точность»	технические элементы упражнения выполнены неверно, мяч заброшен в ворота: - менее 5 попаданий из 12 бросков для девушек; - менее 6 попаданий – для юношей	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 5-6 раз для девушек: 6-7 раз для юношей.	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 8-9 раз из 12-ти для юношей; 7-8 – для девушек	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 10-11 раз из 12-ти для юношей; 9-10 – для девушек	технические элементы упражнения выполнены верно, мяч заброшен в ворота: 12 раз из 12-ти для юношей; 11-12 – для девушек
Оценка в баллах	Не сдано	10	15	20	25

5.2.3 Контрольные задания на практических занятиях:

5.2.3.1. Проведение части занятия:

1. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.
2. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.
3. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.
4. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.
5. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.

6. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.
7. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.
8. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.
9. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
10. Проведение части занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
11. Проведение части занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).
12. Проведение части занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

5.2.3.2. Составить план-конспект урока (части урока):

1. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ловля и передача мяча.
2. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ловля и передача мяча.
3. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении.
4. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении.
5. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему ведение мяча в движении с изменением направления.
6. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема ведение мяча в движении с изменением направления.
7. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в опорном положении.
8. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в опорном положении.
9. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
10. Написание плана конспекта занятия на этапе совершенствования технического приема бросок мяча в прыжке (безопорном положении).
11. Написание плана конспекта занятия на этапе обучения техническому приему финт (обманное движение).
12. Написание плана конспекта занятия на этапе о совершенствования технического приема финт (обманное движение)

<u>5.2.4. Перечень контрольных вопросов к зачету</u>

Вопросы по правилам игры:

1. Общая характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

2. Игровая площадка для гандбола. 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 заброшен 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.

13. Спортивные достижения российских гандболистов и гандболисток.

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 гандболом

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту модуль «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.Железняка, 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:

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

4)Acrobat Reader DC.

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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.Специализированный зал (модуль В).

5.Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий:

Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

Плеер DVD BBK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Монитор сердечного ритма Polar S-610.

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 Б1.О.33.07 Гандбол для обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения, 4 курса заочной формы направления подготовки **49.03.01 Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика гандбола.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр (очная форма), 7-8 семестр (заочная форма)
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	*Контрольная работа по теме «*Правила игры в гандбол*»*	*2 неделя*	*5*
2	Проведение подготовительной части занятия по гандболу	*4 неделя*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Классификация техники игры в гандбол»*	*5 неделя*	*5*
4	*Презентация «Тактика игры в гандбол»*	*6 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического задания №1 - Конспект по методике обучения технике игры в гандбол*	*8 неделя*	*5*
6	*Выполнение практического задания 2 «*Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке гандболистов*»*	*10 неделя*	*5*
7	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по гандболу	*11неделя*	*10*
8	Профессионально-педагогические навыки обучения технике гандбола	*12 неделя*	*10*
9	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке гандболистов	*13 неделя*	*5*
10	Демонстрация техники игры в нападении (защите)	*16 неделя*	*10*
11	*Посещение занятий*	Весь период	*10*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «*Правила безопасности при выполнении	*5*

[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.

	физических упражнений»	
2	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*
3	*Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований по гандболу»*	*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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики гандбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.33.07 Гандбол»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 по очной форме обучения, 7 и 8 по заочной форме.*

Цель освоения дисциплины: ознакомление студентов с основами гандбола 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 освоение студентами методики обучения и организации учебных занятий по гандболу с контингентом различного возраста, уровня подготовленности занимающихся в средних общеобразовательных школах, колледжах, спортивных секциях, учреждениях спортивно-оздоровительной направленности. Дисциплина преподается и изучается на русском языке

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	*6*	*7,8*
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*6*	*7*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной	*6*	*7*

	деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		

4.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	6			**2**		**Семестровый зачет**
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	6			2		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	6	**2**	**24**	**10**		
2.1	Основы правил игры	6		6	2		
2.2	Основы техники игры в гандбол	6	2	8	4		
2.3	Основы тактики игры в гандбол	6		6	2		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	6		4	2		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	6		**20**	**12**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	6		4	4		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	6		4	2		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	6		4	2		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	6		4	2		
	Итого часов:		**2**	**46**	**24**		

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общие основы гандбола**	**7**			**4**		**Семестровый зачет**
1.1	**История возникновения и современное развитие гандбола**	**7**			**4**		
2	**Содержание игровой деятельности в гандболе**	**7**	**2**	**4**	**26**		
2.1	Основы правил игры				8		
2.2	Основы техники игры в гандбол	**7**	2	2	8		
2.3.	Основы тактики игры в гандбол	**7**		2	6		
2.4	Физическая подготовка гандболиста	**7**			4		
3	**Формирование навыков педагогического мастерства**	**8**		**2**	**34**		
3.1	Методика обучения технике гандбола	**8**		2	12		
3.2	Методика обучения тактике гандбола	**8**			10		
3.3	Методика физической подготовки гандболиста	**8**			4		
3.4	Составление комплекса упражнений оздоровительной, общефизической и технико-тактической направленности на материале средств гандбола	**8**			8		
	Итого часов:		**2**	**6**	**64**		

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

Тренерский факультет

Кафедра «Теории и методики футбола»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08– Футбол»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

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	Заочная форма обучения
ОПК-3	***Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием***	6	*7-8*

	средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке		
ОПК-3.1	. Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	6	*7-8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	6	*7-8*

4. Структура и содержание дисциплины «Футбол»

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	6	**2**			**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	6	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	6	1				
2	**Организация проведения**	6		**10**	**12**	**Написание тестовых**	Тестирование

	соревнований					**заданий**	
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	6		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	6		8	6		
3	**Техника игры в футбол**	6		**36**	**12**	**Сдача практических нормативов**	*Сдача практических нормативов*
3.1	Техника игры	6		8	4		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	6		14	4		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	6		14	4		
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		**Зачет (2 з.е.)**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**		**16**	**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
2	**Организация проведения соревнований**	7		**4**	**14**	**Написание тестовых заданий**	*Тестирование*
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		2	8		
3	**Техника игры в футбол**	8		**2**	**34**	**Сдача**	*Сдача*

						практических нормативов	*практических нормативов*
3.1	Техника игры	8		2	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники				12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8			10		
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет 2 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.

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 «Руконт» ЭБС www.rucont.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 «Б1.О.33.08– Футбол», 3 курса очной формы и 4 курса заочной формы обучения, Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины «Футбол»:VI семестр очная форма, VII-VIII семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*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	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «Правила игры в футбол»*	*5*
2	*Подготовка доклада «Международный футбол», пропущенному*	*10*

	студентом	
3	*Дополнительное тестирование по теме «Организация и проведение соревнований»*	*10*
4	*Написание реферата по теме «Основные вехи развития Отечественного футбола»*	*15*
5	*Презентация по теме «Футбол в системе физического воспитания»*	*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 РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра «Теории и методики футбола»

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08– Футбол»
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины «Футбол»: 6 ***семестр для очной формы обучения; 7,8 семестр для заочной 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)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
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***	6	*7-8*
ОПК-3.1	. Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	6	*7-8*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной	6	*7-8*

	деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия		

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)*
			Занятия лекционного типа	*Занятия семинарского типа*	*Самостоятельная работа*	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	6	**2**			**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	6	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	6	1				
2	**Организация проведения соревнований**	6		**10**	**12**	**Написание тестовых заданий**	Тестирование
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	6		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	6		8	6		
3	**Техника игры в футбол**	6		**36**	**12**	**Сдача практических нормативов**	*Сдача практических нормативов*
3.1	Техника игры	6		8	4		
3.2	Основы методики	6		14	4		

	обучения и совершенствования техники						
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	6		14	4		
Итого часов: 72			**2**	**46**	**24**		**Зачет (2 з.е.)**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**		**16**	**Подготовка и защита реферата**	*Опрос*
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1		8		
2	**Организация проведения соревнований**	7		**4**	**14**	**Написание тестовых заданий**	*Тестирование*
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		2	8		
3	**Техника игры в футбол**	8		**2**	**34**	**Сдача практических нормативов**	*Сдача практических нормативов*
3.1	Техника игры	8		2	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники				12		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8			10		
Итого часов: 72			**2**	**6**	**64**		**Зачет 2 з.е.**

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Баталов Алексей Григорьевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой ТиМ лыжного спорта,
Бурдина Марина Евгеньевна, к.п.н., доцент кафедры ТиМ лыжного спорта,
Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ лыжного спорта

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок 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 и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес».

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части.

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

Освоение дисциплины «Лыжные гонки» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению практики.

Специфика данной дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации и проведении практических занятий.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	**1**	**3**
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	**1**	**3**

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**1**	**2**	**2**	**3**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**1**	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**1**	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**1**	-		1		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**1**	-	**2**	**3**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**1**	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**1**	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**1**	-		1		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**1**	-	**40**	**18**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**1**	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**1**	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**1**	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**1**	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**1**	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**1**	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**1**	-	4	2		

17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**1**	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**1**	-	6	2		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**1**	-	**8**	**7**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**1**	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**1**	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**1**	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**1**	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**1**	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**1**	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**1**	-		1		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**1**	-	**4**	**5**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**1**	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**1**	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**1**	-		1		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**1**	-	**6**	**8**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**1**	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по	**1**	-		1		

	лыжным гонкам						
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**1**	-	4	4		
39	**Итого часов:**	**2**	**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**3**	**2**	**0,5**	**8**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**3**	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**3**	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**3**	-		3		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**3**	-	**0,5**	**9**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**3**	-	0,5	3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**3**	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**3**	-		3		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**3**	-	**6**	**36**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**3**	-	0,5	4		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**3**	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**3**	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**3**	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**3**	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика	**3**	-	0,5	4		

	обучения способам подъёмов на лыжах						
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**3**	-	0,5	4		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**3**	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**3**	-	**1**	**20**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**3**	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**3**	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**3**	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**3**	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**3**	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**3**	-		3		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**3**	-		2		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**3**	-	**1**	**11**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**3**	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		2		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**3**	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		3		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**3**	-		2		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**3**	-	**1**	**12**		
34	Тема 6.1.: Подготовка	**3**	-	0,5	2		

	соревновательных лыжных трасс						
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**3**	-	0,5	4		
39	**Итого часов:**	**3**	**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:
   - лыжные гонки.
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах:
   – классические и коньковые лыжные ходы;
   – переходы с хода на ход;
   – способы подъёмов;
   – стойки спусков;
   – способы торможений;
   – способы поворотов в движении и на месте;
   – преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения .
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.
22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.
23. Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.
25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.
28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.
29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.
30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.
31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.
32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.
33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.
34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.
35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.
36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.
37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.
38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.
39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.
40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.
41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.
42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.
43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.
44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).
45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.

46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.
47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.
48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.
49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.
50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.
51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.
52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.
53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.
54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».
55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».
56. Правила заполнения заявки и карточки участника.
57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.
58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.
59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.
60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.
61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.
62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.
63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.
64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.
65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.
66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.
67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.
68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

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

а) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.
2. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период : учебное пособие : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М. : ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.
3. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Флинта: Наука, 2004. – 319 с.
2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт : учебное пособие : рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Физическая культура, 2005. – 224 с.
3. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту : учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. http://www.flgr.ru/ – сайт федерации лыжных гонок России.
2. http://www.fis-ski.com/ – сайт международной федерации лыжного спорта.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

- *программное обеспечение дисциплины:*

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed. Лицензия 43020593. Авторизация 63009319ZZE0911, SoftLine 2007-11-15.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office. Лицензия 87473227, SoftLine 2018-12-30.
3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус) Лицензия 330866598, SoftLine 2018-12-30.
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. 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 занятий семинарского типа, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

4. Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Лыжные гонки
для обучающихся тренерского факультета 1-2 курсов,
***направление подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (**очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта
Сроки изучения дисциплины: **1** семестр очная форма обучения, 3 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт 2 семестр – очной формы обучения, зачет 3 семестр – заочной формы обучения.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение лекционного и практических занятий	*1семестр*	*18 баллов*
2	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1.** «Зарождение и развитие лыжного спорта»	*1семестр*	*3 балла*
3	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2.** «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	*1семестр*	*3 балла*
4	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.** «Основы техники передвижения на лыжах»	*1семестр*	*3 балла*
5	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.** «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	*1семестр*	*3 балла*
6	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.** «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	*1семестр*	*3 балла*
7	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6.** «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	*1семестр*	*3 балла*
8	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7.** «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	*1семестр*	*3 балла*
9	**Тесты действий** «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в	*1, 2, 3 семестр*	*6 баллов*

	движении»			
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
10	**Тесты действий** «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»		*1семестр*	*6 баллов*
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
11	**Тесты действий** «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»		*1семестр*	*6 баллов*
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	2 б		
	Одновременный двухшажный коньковый ход	2 б		
	Одновременный одношажный коньковый ход	2 б		
12	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Ёлочка»	2 б		
	«Лесенка»	2 б		
13	**Тесты действий** «Демонстрация техники стоек спусков на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Высокая»	2 б		
	«Основная»	2 б		
14	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов торможений на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Упором»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
15	**Тесты действий** «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах»		*1семестр*	*4 балла*
	«Переступанием»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
16	**Разноуровневые задания** по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»		*1семестр*	*2 балла*
17	**Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС** «Определение результатов индивидуальных соревнований»		*1семестр*	*5 баллов*
18	**Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС** «Определение результатов эстафеты»		*1семестр*	*5 баллов*
19	**Соревнование** «Тестирование физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах»		*1семестр*	*10 баллов*

	Кол-во баллов	*1, 2, 3 семестр*	**Девушки 3 км, время**		
	10	*1, 2, 3 семестр*	***21.53***		
	9	*1, 2, 3 семестр*	***22.30***		
	8	*1, 2, 3 семестр*	***23.00***		
	7	*1, 2, 3 семестр*	***24.00***		
	6	*1, 2, 3 семестр*	***32.00***		
	0	*1, 2, 3 семестр*	***32.01 и более***		
20	***Зачёт***			*1семестр*	*5 баллов*
21	**ИТОГО**				**100 баллов**

Примечания:

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.
2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.09 ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 1 *семестр очной формы обучения, 3 семестр заочной формы обучения.*

3. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок 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 и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	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			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	**1**	**3**
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	**1**	**3**

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**1**	**2**	**2**	**3**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**1**	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**1**	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**1**	-		1		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**1**	-	**2**	**3**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**1**	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**1**	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**1**	-		1		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**1**	-	**40**	**18**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**1**	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**1**	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**1**	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**1**	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**1**	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**1**	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика	**1**	-	4	2		

	обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне						
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**1**	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**1**	-	6	2		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**1**	-	**8**	**7**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**1**	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**1**	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**1**	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**1**	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**1**	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**1**	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**1**	-		1		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**1**	-	**4**	**5**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**1**	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**1**	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**1**	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**1**	-		1		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по**	**1**	-	**6**	**8**		

	лыжным гонкам						
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**1**	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**1**	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**1**	-	4	4		
39	**Итого часов:**	**2**	**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта**	**3**	**2**	**0,5**	**8**		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	**3**	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	**3**	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	**3**	-		3		
5	**Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж**	**3**	-	**0,5**	**9**		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	**3**	-	0,5	3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	**3**	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	**3**	-		3		
9	**Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах**	**3**	-	**6**	**36**		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	**3**	-	0,5	4		

11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	**3**	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	**3**	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	**3**	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	**3**	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	**3**	-	0,5	4		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	**3**	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	**3**	-	0,5	4		
19	**Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления**	**3**	-	**1**	**20**		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	**3**	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	**3**	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	**3**	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	**3**	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	**3**	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	**3**	-		3		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	**3**	-		2		
27	**Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков**	**3**	-	**1**	**11**		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	**3**	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной	**3**	-		2		

	подготовки лыжников-гонщиков						
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	**3**	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	**3**	-		3		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	**3**	-		2		
33	**Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам**	**3**	-	**1**	**12**		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	**3**	-	0,5	2		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	**3**	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	**3**	-	0,5	4		
39	**Итого часов:**	**3**	**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

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

Тренерский факультет

Кафедра *теории и методики единоборств*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.33.10 Теория и методика обучения базовым видам спорта – Самооборона (самбо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Табаков 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**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	
ОПК-3	***Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке***	***4 семестр***	***3,4 семестр***
ОПК-3.1	**Знает** средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования		
ОПК-3.2	**Умеет** подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования		

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачётных единицы, 72 академических часа. Сроки прохождения дисциплины: очная форма обучения *2 курс – 4 семестр*, заочная форма обучения *3 и 4 семестры*.

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «***Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)***»	**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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***4 семестр***	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	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	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	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.		-	6	6		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	6	6		

	Всего: 72 час (2 зачётных единицы)		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «***Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)***»	**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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***3***	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	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.		-	2	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	10		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	***4***	-	2	10		
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.		-	2	10		

9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 72 час (2 зачётных единицы)		**0**	**6**	**66**		**зачёт**

5. Примерные 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).

№	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. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

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 площади. 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»

I. 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 захват 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 востанавливать равновесиепри 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, 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.

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

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Б) Специализированный зал самбо

В) 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 *«**Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо**)» на кафедре им*еется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор вариабельности сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 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.

Г) 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.

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 (модулю) «*Теория и методика обучения базовым видам спортатренерского факультета *Спорта и физического воспитания, направления подготовки/ специальности*:**
49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»*, очной формы* обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *2 курс 4 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	***10***
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	***5*** ***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***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «*Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)*» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки/ специальности **Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», заочная форма обучения**

(код и наименование)

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 и 4 семестры
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	***10***
4	Контроль усвоения практических навыков 8. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 9. Самостраховка при падении. 10. Броски и защиты от них. 11. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 12. Удары и защиты от них. 13. Приёмы самозащиты. 14. Действия в различных ситуациях самозащиты.	1-20 недели	***5*** ***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 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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедры *теории и методики единоборств*

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.26.10 Самооборона (самбо)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _*2*_**зачетные единицы.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма обучения *2 курс 4 семестр,* заочная форма обучения 3 и 4 семестры.

3. **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.*

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции
ОПК-3	***Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке***
ОПК-3.1	**Знает** средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования
ОПК-3.2	**Умеет** подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

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

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «***Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)***»	**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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*2 курс 4 семестр*	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	2		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	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	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	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.		-	6	6		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	6	6		
	Всего: 72 час (2 зачётных единицы)		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «***Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)***»	**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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	***3***	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	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.		-	2	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	10		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	***4***	-	2	10		
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.		-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 72 час (2 зачётных единицы)		**0**	**6**	**66**		**зачёт**

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

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

Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры теории и методики 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 физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.33) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.01 Физическая культура.

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», «Профессионально-физкультурное совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами «Анатомия человека» и «Физическая культура и спорт».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*2*	*3*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*2*	*3*

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	*2*	**2**	**-**	**5**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	*2*	1	-	1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	*2*	1	-	4		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	*2*		**38**	**14**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	*2*		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	*2*		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	*2*		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	*2*		2	1		

7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	*2*		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	*2*		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	*2*		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	*2*		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	*2*		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	*2*		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	*2*		2	1		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	*2*		**8**	**5**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	*2*		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	*2*		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	*2*		2	1		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	*2*		2	2		
	Итого:		**2**	**46**	**24**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**	**-**	**16**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1	-	8		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1	-	8		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2-3		**5,6**	**35**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		1	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,4	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		0,6	4		

10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,4	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,3	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,4	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3	**-**	**0,4**	**13**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3	**-**	0,1	3		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3	**-**	0,1	3		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3	**-**	0,1	3		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3	**-**	0,1	4		
	Итого:	**72**	**2**	**6**	**64**		**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).

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 и в физическом воспитании.

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 и в физическом воспитании.

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

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

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

43. Основные приемы страховки и самостраховки 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 в спорте и физическом воспитании.

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. Горулев, 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 паурлифтинге : 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 централизовано 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 централизовано 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: *Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*
3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

– 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).

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 – плинты тяжелоатлетические, гимнастические скамейки, гимнастические козлы, лямки тренировочные, пояса тяжелоатлетические, магнезия и др.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Тяжелоатлетические виды спорта для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): *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)	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*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*
8	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*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	*Написание реферата по теме «Название»**	*15*
2	*Презентация к реферату по теме «Название»**	*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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2-3 семестр для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	*В течение курса обучения*	*14*
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	*В течение курса обучения*	*14*
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	*В течение курса обучения*	*14*
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	*В течение курса обучения*	*14*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*8*
6	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*
7	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*10 (2,5/1)*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): *2* семестр для очной формы обучения, 2-3 семестр по заочной форме 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. Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**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			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных мероприятий	*2*	*3*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом, физкультурно-спортивные мероприятия	*2*	*3*

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. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	*2*	**2**	**-**	**5**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	*2*	1	-	1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	*2*	1	-	4		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	*2*		**38**	**14**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	*2*		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	*2*		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	*2*		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	*2*		2	1		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	*2*		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	*2*		2	1		

9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	*2*		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	*2*		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	*2*		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	*2*		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	*2*		2	1		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	*2*		**8**	**5**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	*2*		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	*2*		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	*2*		2	1		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	*2*		2	2		
	Итого:		**2**	**46**	**24**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**	**-**	**16**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1	-	8		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1	-	8		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2-3		**5,6**	**35**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		1	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		

8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,4	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		0,6	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,4	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,3	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,4	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3	**-**	**0,4**	**13**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3	**-**	0,1	3		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3	**-**	0,1	3		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3	**-**	0,1	3		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3	**-**	0,1	4		
	Итого:	**72**	**2**	**6**	**64**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра спортивной медицины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Тарасов Александр Викторович – кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры спортивной медицины РУС ГЦОЛИФК

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

1. Цель освоения дисциплины.

Цель освоения дисциплины «Здоровьесберегающие технологии»: дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП).

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 Дисциплины Б1.В.01 учебного плана для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»», изучается в 5 семестре очной формы и 4 курсе – заочной формы обучения.

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.

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

– изучение дисциплины основано на ранее пройденной дисциплине – «Безопасность жизнедеятельности».

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	**Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях**	5	4
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	5	4
ПК -1.2.	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	5	4

4. Структура и содержание дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**

очная **форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**5**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие		**2**	**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
4.	Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
5.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
6.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**5**		**4**	**4**		
7.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**5**		**4**	**4**		
8.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**5**		**2**	**6**		
9.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**5**		**2**	**6**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**5**		**2**	**6**		
Итого часов:			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**

заочная **форма обучения**

№	**Раздел дисциплины (модуля)**	**курс**	**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. Понятие «здоровье»,	**4**	**2**		**4**		

	«здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие						
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	**4**		**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**4**			**8**		
4.	Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма	**4**			**8**		
5.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**4**			**8**		
Всего часов:			**2**	**2**	**32**		
6.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**4**		**2**	**6**		
7.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**4**			**6**		
8.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**4**			**6**		
9.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**4**			**8**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**4**			**8**		
Всего часов:				**2**	**34**		
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		**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.

5.2.1. Вопросы, выносимые на зачет

1. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Общая характеристика заболеваемости.

2. Факторы риска возникновения неинфекционные заболевания и их профилактика.
3. Выбор стратегии индивидуальной профилактики хронических неинфекционных заболеваний.
4. Здоровый образ жизни как основа профилактики основных неинфекционных заболеваний.
5. Суточный режим как составляющая здорового образа жизни.
6. Вредные привычки и их профилактика и преодоление.
7. Современные здоровьесберегающие технологии в обеспечении сохранения и укрепления здоровья населения, классификация.
8. Образовательные здоровьесберегающие технологии.
9. Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии.
10. Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии.
11. Экологические здоровьесберегающие технологии.
12. Естественные факторы природы как средства закаливания организма.
13. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
14. Основные принципы укрепления здоровья населения.
15. Роль фитнеса в прогнозирование показателей здоровья.
16. Здоровье и физическая активность.
17. Роль физической активности и массового спорта в профилактике факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.
18. Гиподинамия – её причины и последствия для населения.
19. Медицинский контроль при занятиях фитнесом.
20. Клинико-функциональные и лабораторные исследования в оценке эффективности фитнес-тренировок.
21. Противопоказания к силовым тренировкам у лиц с кардиоваскулярными рисками.

22. Аэробные тренировки в комплексном подходе к лечению артериальной гипертонии.
23. Сон, теории сна, нарушения сна и их профилактика.
24. Роль физической активности и фитнесс-тренировок в профилактике инсомнии.
25. Роль интервальных тренировок в первичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Роль физической активности и фитнеса в профилактике онкологических заболеваний (на примере рака толстого кишечника и рецидива рака молочной железы).
27. Роль физической активности и фитнеса в профилактике остеопороза и остеопении.
28. Роль физических упражнений и фитнеса в профилактике когнитивных нарушений и деменции.
29. Аэробные упражнения в профилактике избыточной массы тела.
30. Аэробные упражнения и нарушение толерантности к углеводам.
31. Аэробные упражнения и кардиовыносливость.
32. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к организации питания.
33. Иммунитет, теории иммунитета. Плюсы и минусы вакцинации.
34. Определение групп здоровья и медицинского риска.
35. Обследование и оценка уровня физического развития.
36. Методы оценки функционального состояния человека.

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

а) Основная литература:

1. Здоровьесберегающие технологии в системе непрерывного образования : коллектив. моногр. / [отв. ред. А.Ю. Нагорнова]. – Ульяновск: Зебра, 2016. – 265 с.: табл.

2. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения, науч.-практ. конф. с междунар. участием (4; 2014; Москва). 4 Научно-практическая конференция с международным участием «Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения», 15-16 мая 2014 г. : материалы / Департамент образования г. Москвы, Гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Моск. гор. пед. ун-т», Пед. ин-т физ. культуры и спорта. – М., 2014. – 393 с.: ил.
3. Национальные программы формирования здорового образа жизни, междунар. науч.-практ. конгресс (2014; Москва). Международный научно-практический конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни», 27-29 мая 2014 г. : В 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». – М., 2014. Т. 1: материалы конгресса. – 605 с. URL : HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/244787.pdf

б) Дополнительная литература:

4. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях (3; 2010; Харьков). 3 международная научно-практической конференции «Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях», 26 нояб. 2010 г. : сб. ст. / [гл. ред. Ермаков С.С.] ; Белгор. гос. технол. ун-т им. В.Г. Шухова [и др.]. – Белгород; Красноярск; Харьков: [ХГАДИ], 2010. - 201 с.
URL : HTTP://sportsscience.org/index.php/health/article/download/19/19
5. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. стр-ва 270100 / под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева ; Федер. агентство по образованию Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. – Белгород: [БГТУ], 2009. – 189 с.: ил.
6. Ланда, Б.Х. Дигностика физического состояния : обучающие методики и технология [учеб. пособие] / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 127 с.: табл.
7. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни, всерос. заоч. науч.-практ. конф. с междунар. участием (2013; Воронеж). 2 Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием «Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни», 25 апр. 2013 г. : сб. науч. ст. / [гл. ред.: Бугаев Г.В.,

Попова И.Е.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования «Воронеж. гос. ин-т физ. культуры», Каф. мед.-биолог. дисциплин. – Воронеж: Науч. кн., 2013. Т. 2. – 463 с.: ил. – ISBN 978-5-4446-0211-9

8. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) – Соц. педагогика : рек. УМО по специальностям пед. образования / А.М. Митяева. – М.: Academia, 2008. – 188 с.: ил.

9. Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры, междунар. науч. конф. (2018; Москва). Международная научная конференция «Ценностные приоритеты здоровья и профессионально-личностного развития студентов в образовательном пространстве физической культуры», 12 сент 2018 г. : материалы / Междунар. акад. наук пед. образования. – М., 2018. – 186 с.: ил., табл.

10. Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии), науч. конф. (2009; Москва). Научная конференция с международным участием «Эколого-гигиенические проблемы физической культуры и спорта (инновационные оздоровительные технологии)», 27 марта 2009 г. : материалы / ФГОУ ВПО Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра гигиены, экологии и спортив. сооружений. Курс ГО. – М., 2009. – 65 с.

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

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

http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке.

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

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

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

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

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

перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- программное обеспечение дисциплины:

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Спортивная фармакология» 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 (модулю) «Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курса, направления подготовки 49.04.01 Физическая культура профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес очной и заочной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: спортивной медицины.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр на очной, 4 курс на заочной форме обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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)	Максимальное кол-во баллов
1.	*Реферат по теме* «Формы и методы работы по здоровьесбережению»	8	*15*
2.	*Презентация по теме* «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»	9	*10*
3.	*Реферат по теме* «Здоровый образ жизни и физическая культура»	11	*15*
4.	*Презентация по теме* «Влияние экологических факторов на здоровье населения»	12	*10*
5.	*Доклад по теме* «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»	14	*10*
6.	*Презентация по теме* «Место ОБЖ в системе здоровьесберегающих технологий»	15	*10*
7.	*Посещение занятий*	В течение семестра	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)*	*5*

2	*Написание реферата по пропущенной теме*	*15*
3	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
4	*Презентация по выбранной теме*	*10*

заочная **форма обучения**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Реферат по теме* «Формы и методы работы по здоровьесбережению»	*15*
2	*Реферат по теме* «Здоровый образ жизни и физическая культура»	*15*
3	*Презентация по теме* «Суточный режим как составляющая здорового образа жизни»	*10*
4	*Презентация по теме* «Влияние экологических факторов на здоровье населения»	*10*
5	*Презентация по теме* «Личная гигиена – основа профилактики заболеваний»	*10*
6	*Посещение занятий*	*10*
	Зачет	***30***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Рукописный конспект пропущенного занятия (лекция/семинар)*	*5*
2	*Написание реферата по пропущенной теме*	*15*
3	*Написание доклада по пропущенной теме*	*10*
4	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
– Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
– По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100

Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра спортивной медицины

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ(МОДУЛЯ)

«Б1.В.01 Здоровьесберегающие технологии»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы на очной форме, 4 зачетные единицы – на заочной форме обучения.

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр на очной, 4 курс на заочной формах обучения.

3. **Цель освоения дисциплины:** дать обучающимся основные представления о специфике использования современных здоровьесберегающих технологий в их будущей профессиональной деятельности и сформировать практические навыки по реализации контроля медико-биологических показателей и функционального состояния занимающихся массовой физической культурой и фитнесом.

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	**Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях**	5	4
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	5	4
ПК -1.2.	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	5	4

5. Краткое содержание дисциплины:

очная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Введение. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**5**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие		**2**	**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
4.	Психолого-педагогические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
5.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**5**	**2**	**2**	**2**		
6.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**5**		**4**	**4**		
7.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**5**		**4**	**4**		
8.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**5**		**2**	**6**		
9.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**5**		**2**	**6**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**5**		**2**	**6**		
Итого часов:			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная **форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	курс	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. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», здоровьесберегающие технологии и их составляющие	**4**	**2**		**4**		
2.	Здоровый образ жизни и его составляющие	**4**		**2**	**4**		
3.	Образовательные здоровьесберегающие технологии	**4**			**8**		
4.	Основные подходы к исследованию психофункционального состояния организма	**4**			**8**		
5.	Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности	**4**			**8**		
Всего часов:			**2**	**2**	**32**		
6.	Медико-гигиенические здоровьесберегающие технологии	**4**		**2**	**6**		
7.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы организма	**4**			**6**		
8.	Мониторинг состояния дыхательной и нервной систем организма	**4**			**6**		
9.	Экологические здоровьесберегающие технологии	**4**			**8**		
10.	Физкультурно-оздоровительные технологии	**4**			**8**		
Всего часов:				**2**	**34**		
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 Основы физической рекреации

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль):
«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Петрачева Ирина Витальевна – к.п.н., доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РУС ГЦОЛИФК

1.Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина «Основы физической рекреации» реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	***6***	***5***
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	***6***	***5***
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить	*6*	***5***

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

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	**5**	**2**		**16**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	5		**2**	**16**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	5		**2**	**34**		
	Итого часов:72часа		**2**	**4**	**64**		**зачет**

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

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

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

Примерный перечень контрольных вопросов к зачету

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

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

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

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

а)Основная литература:

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

б) Дополнительная литература:

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

2.Григорьев, В.И. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб. : Изд-во С.-Петерб. гос. ун-та экономики и финансов, 2006. – 208 с.
3.Загорская, Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса: учебное пособие / Л.М. Загорская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892 (30.01.2018).
4.Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 102 с. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635 (30.01.2
5.Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (30.01.2018).

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очная форма обучения и 5 курс заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Опрос по теме «Основные понятия физической рекреации»	*23 неделя*	*10*
2	Опрос по теме «Организация физической рекреации как составная часть социально-культурного сервиса»	*24 неделя*	*10*
3	Собеседование по теме «Оздоровительные системы в структуре физической рекреации»	*25 неделя*	*10*
4	Выполнение практического задания по теме «Физическая рекреация в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста»	*25 неделя*	*10*
5	Тест по теме «Основные аспекты содержания физической рекреации школьников»	*26неделя*	*5*
6	Выполнение практического задания по теме «Виды физической рекреации студенческой молодежи»	*27 неделя*	*10*
7	Опрос по теме «Особенности физической рекреации взрослого населения»	*34 неделя*	*5*
8	Написание реферата на тему «Состояние и перспективы развития инфраструктуры рекреации»	*35 неделя*	*10*
9	Посещение занятий	*В течение семестра*	*10*
	зачет	В соответствии с расписанием	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Направленность (профиль):
Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр освоения дисциплины: 6 семестр очная форма обучения и 5 курс заочная форма обучения

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

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	***6***	***5***
ПК-1.1.	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	***6***	***5***
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	*6*	***5***

5.Краткое содержание дисциплины:

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

Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	**6**	**4**	**6**	**15**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	6	**2**	**8**	**15**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	6	**4**	**8**	**10**		
	Итого часов:72часа		**10**	**22**	**40**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины .	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	контроль	
1	Раздел 1.Общие основы теории и методики физической рекреации	**5**	**2**		**16**		
2	Раздел 2. Организационные основы рекреативно-оздоровительной деятельности	5		**2**	**16**		
3	Раздел 3. Теоретико-методические основы использования физической рекреации в жизни различных слоев населения	5		**2**	**34**		
	Итого часов:72часа		**2**	**4**	**64**		**зачет**

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

Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма

Кафедра спортивная медицина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Мирошников А.Б. д.б.н., доцент кафедры спортивной медицины РУС ГЦОЛИФК

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности по направлению 49.03.01 Физическая культура относится к вариативной Части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.В.03 Блока 1. Дисципилны (модули), изучается в 8 семестре на очной и 9, 10 семестрах на заочной формах обучения. К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: Основы антидопингового обеспечения, Основы медицинских знаний и спортивная медицина, Спортивная биоэнергетика, Физиология человека, Биохимия человека, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности. Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен реализовывать индивидуальный подход*	*8*	*5*

	в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся.		
ПК-2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.*	*8*	*5*
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.*	*8*	*5*

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**8**	**2**		**5**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**8**	**2**	**2**	**5**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**8**		**4**	**5**		

5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**8**	**2**	**4**	**5**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**8**		**4**	**10**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**курс**	**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 культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**5**	**2**		**10**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**5**			**10**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**5**		**2**	**10**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**5**			**10**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**5**			**10**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**5**			**6**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**5**		**2**	**10**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		

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.

Темы докладов и рефератов:

1. Историческая ретроспектива применения прогностических уравнений для расчетов основного обмена веществ.
2. Прогностические уравнения, применяемые для расчетов основного обмена веществ.
3. Система Этуотера. Историческая ретроспектива рождения калории и калориметра.
4. Пищевые классификации углеводов.
5. Пищевые потребности в белке человека.
6. Белок и спортсмен.
7. Роль жиров в метаболизме человека.
8. Роль витаминов в метаболизме человека.
9. Роль минералов в метаболизме человека.
10. Водно-электролитный баланс и его регуляция при физических нагрузках.
11. Классификации ожирения.
12. Ожирение и его связь с хроническими заболеваниями.
13. Жировой компонент спортсмена и его связь с результатами в спорте.
14. Полевые методы и средства оценки жирового компонента спортсмена.
15. Мышечная масса и ее связь с метаболическими нарушениями спортсмена.
16. Мышечная масса и ее связь с результатами в спорте.
17. Полевые методы и средства оценки мышечной массы спортсмена.
18. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
19. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.
20. Рациональное питание в коррекции состава тела спортсмена.

Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения.

1. Растительный и животный белок.
2. Белки и физическая нагрузка.
3. Углеводы и физическая нагрузка.
4. Жиры и физическая нагрузка.
5. Витамины и минералы для физически активных лиц.
6. Вода и физическая нагрузка.
7. Классификации ожирения по ВОЗ.
8. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье человека.

9. Ожирение и смертность.
10. Методы и средства оценки состава тела спортсмена.
11. Диеты в коррекции состава тела спортсмена.

Вопросы к зачету:

1.Диагностика ожирения. Метаболический синдром.
2. Классификации жировых депо и их влияние на здоровье спортсменов.
3. Жировой компонент в силовых видах спорта и его связь с метаболическими нарушениями.
4. Мышечная масса и метаболические нарушения спортсменов.
5. NWO-синдром и его распространенность в спорте.
6. Связь жировых депо с силой мышц.
7. Весоростовые индексы в спорте.
8. Методы оценки жировой массы тела спортсмена.
9. Методы оценки мышечной массы тела спортсмена.
10. Состав тела спортсмена и его связь с результативностью в спорте.
11. Кетогенные диеты в коррекции состава тела спортсмена.
12. Белковые диеты в коррекции состава тела спортсмена. Интервальное голодание в коррекции состава тела спортсмена.

13.Основной обмен веществ.
14.Преимущества и недостатки методов оценки расхода энергии.
15. Основные прогностические уравнения для расчета обмена веществ человека.
16. Шесть классов питательных веществ и их роль в метаболизме человека.
17. Пищевые классификации углеводов и их роль в жизни человека.
18. Пищевое волокно. Классификации и польза для здоровья человека.
19. Белок. Пищевые потребности в белке человека.
20. Жиры. Пищевые потребности в жирах человека.
21. Полиненасыщенные жирные кислоты.
22. Роль насыщенных жирных кислот в метаболизме человека.
23. Роль водорастворимых витаминов в метаболизме человека.
24. Роль жирорастворимых витаминов в метаболизме человека.
25. Витамин D и его роль в здоровье человека.
26. Витамин С и его роль в здоровье человека.
27. Роль минералов в метаболизме человека.
28. Роль воды в метаболизме человека.
29.Роль мышц в коррекции жировой ткани.
30. Феномен восстановления веса тела спортсмена после его коррекции.

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

а) Основная литература:

1.Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Основы спортивной нутрициологии. СПб: Издательство ООО «РА «Русский Ювелир», 2018. - 559 с.: ил;

2.Смоленский А.В., Полиевский С.А., Тарасов А.В., Беличенко О.И., Золичева С.Ю., Григорьева О.В., Мирошников А.Б., Михайлова А.В. Фармакология спорта и спортивное питание. Курс лекций для студентов РГУФКСМиТ обучающихся по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / Москва, 2018. - 288 с

б)Дополнительная литература:

1.Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Антонов А.Г., Тарасов А.В. Жировой компонент в составе тела спортсменов высокой квалификации из 25 видов спорта: интегративный обзор. В сборнике: НАУКА ДЛЯ ФИТНЕСА - 2020. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. 2020. С. 144-152.

2.Мирошников А.Б. "Метаболизм золушки": возраст, гормоны, мышечная и жировая ткань. Терапевт. 2018. № 9. С. 24-30.

3.Мирошников А.Б., Форменов А.Д., Смоленский А.В. Современное представление о гидратах углерода: интегративный обзор. Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2021. № 1. С. 134-144.

4.Кристин А. Розенблюм. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. Издательство НУФВСУ «Олимпийская Литература», 2005. - 535 с.: ил;

5.Диетология: Руководство. 3-е изд./ Под ред. А. Ю. Барановского - СПб: Питер, 2008. - 1024 с.

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Освоение дисциплины «Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности» 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 Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности для обучающихся тренерского факультета__4-5_курса, направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**
Профиль:__Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивная медицина.
Сроки изучения дисциплины: _8 семестр очная 5 курс заочная форма семестр (ы)
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)	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»*	*22*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»*	*23*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»*	*24*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*25*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*26*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*27*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Посещение занятий*	*10*
2	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках»*	*10*
3	*Выступление на семинаре «Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках»*	*10*
4	*Выступление на семинаре «Энергетический метаболизм спортсмена»*	*10*
5	*Написание реферата №1 по теме выбранной теме*	*15*
6	*Написание реферата №2 по теме выбранной теме*	*15*
7	*Презентация по выбранной теме*	*10*
	Зачет	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Наличие конспекта лекции и занятий*	*5*
2	*Рукописная работа по теме пропущенного семинара*	*10*
3	*Написание реферата по пропущенной теме*	*10*
4	*Написание доклада по пропущенной теме*	*5*
5	*Презентация по выбранной теме*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.03. Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц.

1.Семестр(ы) освоения дисциплины: *8 очная и 5 курс заочная форма.*

2.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины Нутрициология физкультурно-оздоровительной деятельности является: обучить бакалавров современным представлениям о основах спортивной нутрициологии, закономерностях питания спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни для повышения работоспособности; методам рационального питания для, роста силы и мышечной массы, а также, внедрению персональной структуры питания для построения индивидуального тренировочного процесса спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения (семестр)**	**Заочная форма обучения** (курс)
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся.*	*8*	*9 и 10*
ПК-2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.*	*8*	*9 и 10*
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию*	*8*	*9 и 10*

	реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.		

4.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**8**	**2**		**5**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**8**	**2**	**2**	**5**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**8**		**4**	**5**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**8**	**2**	**4**	**5**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**8**		**4**	**10**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**8**	**2**	**4**	**5**		
	Итого часов: 72		**10**	**22**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в культуру телесности людей. Ожирение в ретроспективном обзоре.	**9**	**2**		**10**		
2	Методы и средства оценки состава тела спортсмена. Процент жировых отложений в разных видах спорта.	**9**			**10**		
3	Способы диетической коррекции состава тела спортсмена.	**9**		**2**	**10**		
4	Общие принципы питания для повышения работоспособности.	**10**			**10**		
5	Общие положения по применению макронутриентов при физических нагрузках.	**10**			**10**		
6	Общие положения по применению микронутриентов при физических нагрузках.	**10**			**6**		
7	Энергетический метаболизм спортсмена.	**10**		**2**	**10**		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

– Педагогика

– Психология

– Физическая культура и спорт

– Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

– Теория и методика физической культуры

– Физиология человека

– Биохимия человека

– Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности

– Педагогика физической культуры и спорта

– Психология физической культуры и 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)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа	4	5-6
ПК-1.1	Знает: технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	4	5-6
ПК-1.2	Умеет: планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологийздоровьесбережения	4	5-6

ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	4	5-6
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	4	5-6
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	4	5-6
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	4	5-6
ПК-3.1	Знает особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинга	4	5-6
ПК-3.2	Умеет: определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта	4	5-6

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**4**	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	6	14	34		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**4**	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе	**4**	2	10	24	3	

	образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования						
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	4	14	30	3	
	Итого часов: 108		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**		2	20		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**5**	2	4	80		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и	**6**	2	2	40	3	

	профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта						
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
Итого часов: 216			**4**	**12**	**100**	**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 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях».

Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»

1.Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях».

2.Охарактеризуйте государственные формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (базовый обязательный курс физического воспитания в образовательных организациях различного типа).

3.Охарактеризуйте уровни образования и типы образовательных организаций, действующие в системе образования РФ.

4.ФГОС начального общего образования, его общая характеристика и назначение.

5.ФГОС основного общего образования его общая характеристика и назначение.

6.ФГОС среднего общего образования его общая характеристика и назначение.

7.Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.

8.Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.

9.Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).

10.Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

11.Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.

12.Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.

13.Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.

14.Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.

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

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

17.Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

18.Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

19.Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

20.Физическая культура в режиме дня школы.

21.Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.

22.Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.

23.Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.

24.Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.

25.Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.

26.В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?

27.Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

28.В чем состоят основные особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте?

29.Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

30.Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

31.Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

32.Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания в образовательных организациях?

33.Какие способы организации деятельности обучающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

34.Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как её определить и регулировать?

35.Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?

36.Внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях»

а)Основная литература:

1. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры: Учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 034300.62 и специальности 034300.62: рек. УМО по образованию в обл. физкультуры и спорта / Л.П. Матвеев. – [3-е изд., перераб. и доп.]. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2008. – 543 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ.

культура» : рек. УМО по специальностям пед. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стереотип. – М.: ACADEMIA, 2008. – 479 с.

3. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. – 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

б)Дополнительная литература:

1. Жигун, Е.Е. Особенности проведения занятий по физической культуре с различными возрастными категориями [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л.А. Бархатова, Е.Е. Жигун . – М. : РГУФКСМиТ, 2017 .– 131 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/671373
2. Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Л.С. Алаева .– Омск : Изд-во СибГУФК, 2017 . – 73 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/640925
3. Коджаспиров, Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю.Г. Коджаспиров . – М. : Спорт, 2018 . – 196 с. : ил. – [4] с. цв. вкл. – ISBN 978-5-9500178-2-7 .– Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641284
4. Коровин, С.С. Системный подход к формированию физической культуры школьника в образовательном процессе школы [Электронный ресурс] / В.Ю. Зиамбетов, А.Ю. Горбурнов, С.С. Коровин . – Оренбург : ОГПУ, 2009 . – 84 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/208794
5. Коровин, С.С. Теоретические и методические основания воспитания двигательных способностей обучающегося (курс лекций по теории и методике физической культуры) [Электронный ресурс] / П.П. Тиссен, С.С. Коровин .– : [Б.и.], 2017 . – 164 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/631941

6. Методика физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы [Электронный ресурс] : учебно-методические рекомендации / Н.Б. Павлюк . – Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 . – 61 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/199276
7. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Герега .– Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/314560
8. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГОС второго поколения и 3 часа физической культуры [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / ред.: Н. И. Назаркина, ред.: И. М. Николаичева . – М. : ТВТ Дивизион, 2014. – 240 с. – ISBN 978-5-98724-092-2. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/280169
9. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2007. – 38 с. : ил. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/207049
10. Разяпова, Р. Н. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в школе [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорошвило, Л. Б. Васильева, Р. Н. Разяпова. – : [Б.и.], 2014. – 49 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/236342

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство просвещения РФ	edu.gov.ru
2.	Федеральные государственные образовательные стандарты	fgos.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации	www.minsport.gov.ru/
4.	Сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».	http://fcpsr.ru/

5.	Департамент образования и науки города Москвы	mos.ru/donm

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины:*

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

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

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

7. 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 «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» для обучающихся тренерского факультета 2,3 курса* 49.03.01 Физическая культура**

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

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр для очной формы обучения, 5-6 семестр для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры*	*8*
2	*Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год*	*8*
3	*Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"*	*8*
4	*Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)*	*8*
5	*Разработка плана-конспекта урока физической культуры*	*8*
6	*Итоговое тестирование*	*12*
7	*Посещение занятий*	*18*
8	***Экзамен***	***30-20-10***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по темам занятий, пропущенных студентом*	*5 за 1 реферат*

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.04 МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 4 семестр очная форма обучения; 7 и 8 семестры заочная форма обучения.

3.Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.
Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

ПК-1 – способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа
ПК-2 – способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся
ПК-3 – способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту

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	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке	**4**	2	2	6		

	профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта						
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	6	14	34		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**4**	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**4**	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	4	14	30	3	
	Итого часов: 108		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	«Методика преподавания	**5**		2	20		

	предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта						
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**5**	2	4	80		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**6**	2	2	40	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
Итого часов: 216			**4**	**12**	**100**	**9**	**экзамен**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.05 МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. **Цель освоения дисциплины** «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» в приобретении студентами знаний, умений и возможности применять педагогические технологии здоровьесбережения, рекреационной деятельности, индивидуализации обучения реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к вариативной части ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	«Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**

ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа		
ПК-1.1.	**Знает:** -технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	**4**	**5-6**
ПК -1.2.	**Умеет:** - планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	**4**	**5-6**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	**4**	
ПК-2.1.	**Знает:** - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	**4**	**5-6**
ПК-2.2.	**Применяет** - технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	**4**	**5-6**
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту		
ПК-3.1.	**Знает** - особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинг	**4**	**5-6**

ПК-3.2.	**Умеет:** - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта	**4**	**5-6**

4. **Структура и содержание дисциплины** Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов, (аудиторных занятий – **72** часов, самостоятельная работа студентов – **144** часов), для заочной формы **216** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

Семестры освоения дисциплины: 4 семестр очная и 5-6 заочной формы обучения

Очная форма обучения

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Практика в подборе музыкального сопровождения занятий	**4**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	**4**		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под	**4**		2	4		

	музыкальное сопровождение						
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	**4**		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	**4**		12	10		
2.	Групповые занятия танцевальной направленности	**4**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	**4**		10	11		
	Итого за 3 семестр		**6**	**22**	**44**		
3.	Групповые занятия степ-аэробикой	4					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	Групповые занятия для развития функции равновесия	4					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр		**4**	**34**	**100**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**10**	**62**	**144**	**9**	

Заочная форма обучения
3 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Групповые занятия для развития функции равновесия	5					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		4	12		
2	Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	20		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр		**2**	**6**	**100**		
3	Особенности обучения технике безопасных падений	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**4**	**12**	**191**	**9**	

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

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

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

Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

2 курс очная форма, 3 курс заочная форма обучения

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.
2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.
3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.
4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.
5. Продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.
6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.
7. Продемонстрируйте технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet
8. Классифицируйте движения bodybalet
9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet
10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.
11. Продемонстрируйте комбинацию из базовых движений латина.

12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, рагга и джаз-модерн
13. Раскойте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.
14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.
15. Продемонстрируйте технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.
16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.
17. Опишите правила работы со степ-платформой.
18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.
19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.
20. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.
21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.
22. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
23. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
24. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
25. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»
26. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.
27. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.

28. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»
29. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».
30. Раскройте практико-методичекую характеристику и особенности системы «Pilates».
31. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.
32. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
33. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
34. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
35. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.
36. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.
37. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
38. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.
39. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.
40. Классифицируйте основные асаны Хатха- Йоги.
41. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.
42. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.
43. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

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

а) Основная литература

1. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

2. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.

3. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.

4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.

5. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.

б) Дополнительная литература

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.

3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.

5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.

6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.

7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.

9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.

11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения на воде /Пер. с анл. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.

13. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.

14. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

15. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.

16. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.

17. Методическое пособие по спиннингу. – М.: Академия Фитнеса, 2006.- 15с

18. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с

20. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.

21. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

22. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

23. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

25. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

26. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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 «Руконт» 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.

4. Оборудование и инвентарь для проведения практических занятий:

1. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
2. Коврики
3. Body bar
4. Fitball
5. Step
6. Spinning
7. TRX, Cross-Core-180
8. Гантели
9. Мини-батут
10. Резиновые амортизаторы, резиновые петли
11. Noodle
12. Плиобокс
13. Штанга, блины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета, 2 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 4 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *Экзамен*.

2 курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического занятия по базовым шагам степ аэробики	6-7 неделя	10
2	Письменная работа по разделу «Основные правила работы со степ-платформой»	8-9 неделя	5
3	Письменная работа по теме «Танцевальные направления групповых занятий в фитнесе»	01-13 неделя	10
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам, используемым в групповых занятиях танцевальной направленности в фитнесе	24-25 неделя	15
5	Выполнение практического задания по базовым упражнениям в bodeballet и latina в фитнесе	32-34 неделя	15
6	Тестирование по теме «Виды групповых занятий в фитнесе»	35 неделя	10
7	Разработать комплекс упражнений в хип-хоп направлении	37 неделя	15
8	Посещение занятий		10
	Экзамен		10
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики
Сроки изучения дисциплины: 5 - 6 семестры заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Экзамен.*

3 курс

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Выполнение практического занятия силовой направленности в фитнесе	2-3 неделя	5
2	Составление тренировочной программы силовой направленности в фитнесе без оборудования	5-6 неделя	10
3	Проведение занятия силовой направленности с оборудованием	7-8 неделя	10
4	Практическое занятие: техника владения безопасных падений	10-11 неделя	5
5	Выполнение письменного задания на тему «профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале»	12 неделя	10
6	Разработка плана тренажерного зала. Комплектация по заданию преподавателя	22 неделя	10
7	Разработка занятия на тренажерах силовой направленности	25 неделя	10
8	Разработка занятия на тренажерах «кардио» направленности	28 неделя	10
9	Разработка комплекса упражнений на растягивание при занятиях на тренажерных устройствах	35-36 неделя	5
	Посещаемость	На протяжении семестра	15
	Экзамен		10
	ИТОГО		100 баллов

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.05 МЕТОДИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **6** зачетных единиц, **216** академических часов, (аудиторных занятий – **72** часов, самостоятельная работа студентов – **144** часов), для заочной формы **216** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

2. Семестры освоения дисциплины: 4 семестр очная и 5-6 заочной формы обучения

3. Цель освоения дисциплины: «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» в приобретении студентами знаний, умений и возможности применять педагогические технологии здоровьесбережения, рекреационной деятельности, индивидуализации обучения реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы.

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	«Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта»	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-1	Способен осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу в организациях различного типа		

ПК-1.1.	**Знает:** -технологии здоровьесбережения, основы рекреационной деятельности; технологии организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; современные концепции досуговой деятельности, ее основные формы и технологии	**4**	**5-6**
ПК -1.2.	**Умеет:** - планировать, организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные, спортивно-массовые и массовые досуговые мероприятия с использованием средств и методов физической культуры и спорта, с учетом технологий здоровьесбережения	**4**	**5-6**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся		
ПК-2.1.	**Знает:** - педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	**4**	**5-6**
ПК-2.2.	**Применяет** - технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	**4**	**5-6**
ПК-3	Способен разрабатывать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту		
ПК-3.1.	**Знает** - особенности реализации учебно-воспитательного процесса и физкультурно-оздоровительной работы; технологии разработки и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта; технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; средства и методы педагогического мониторинг	**4**	**5-6**
ПК-3.2.	**Умеет:** - определять методы, формы и средства разработки образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся; организовывать деятельность обучающихся в процессе реализации образовательных программ в	**4**	**5-6**

	области физической культуры и спорта; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения образовательной программы в области физической культуры и спорта		

5. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

2 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Практика в подборе музыкального сопровождения занятий	**4**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	**4**		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	**4**		2	4		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	**4**		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	**4**		12	10		
2.	Групповые занятия танцевальной направленности	**4**					

2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	**4**		10	11		
	Итого за 3 семестр		**6**	**22**	**44**		
3.	Групповые занятия степ-аэробикой	4					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	Групповые занятия для развития функции равновесия	4					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр		**4**	**34**	**100**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**10**	**62**	**144**	**9**	

Заочная форма обучения
3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	Групповые занятия для развития функции равновесия	5					
1.1.	Групповые занятия для развития функции	5		4	12		

	равновесия на балансировочной подушке AIREX						
2	Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	20		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр		**2**	**6**	**100**		
3	Особенности обучения технике безопасных падений	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр		**2**	**6**	**91**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:			**4**	**12**	**191**	**9**	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра Теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Адамова Илона Владимировна – к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики;
Резенова Мария Владимировна – старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики

1. **Цель освоения дисциплины** «Профессионально-физкультурное совершенствование» приобретение студентами знаний, умений и опыта самоконтроля и самооценки уровня подготовленности, а также анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Учебная дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» по профилю «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП по направлению 49.03.01 – «Физическая культура».

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана. Реализуется параллельно с дисциплинами «Теория и методика физической культуры» и «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», органично дополняя и расширяя их, а также параллельно с учебными и педагогическими практиками.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

	Профессионально-физкультурное совершенствование	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
ПК-4	Способен к самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
ПК.4.1.	**Знает:** - основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования	**1-7**	**1-10**
ПК-4.2.	**Умеет**: - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом	**1-7**	**1-10**
ПК-4.3.	**Имеет опыт** - самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	**1-7**	**1-10**

4. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **27** зачетных единиц, **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **252** часов, самостоятельная работа студентов – **495** часов), для заочной формы **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-7 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

Очная форма обучения

1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		6	10		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	10		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		8	12		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		8	10		
	Итого за 1 семестр			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		8	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		6	20		
	Итого 2 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

2 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	4		
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		12	10		
2.	**Групповые занятия танцевальной направленности**	**3**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	11		
	Итого за 3 семестр			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия**						

	степ-аэробикой	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		10	13		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с	5		10	10		

	использованием Fitball						
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		10	10		
	Итого за 5 семестр			**36**	**72**		
2.2.	Упражнения в падении	6		4	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	4		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	6		4	4		
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	6		
4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	6		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	6		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	7		
	Итого за 6 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		10	4		
1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		2	6		
2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		6	2		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		6	6		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		6	6		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	2		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	7		6	4		

7.	**Гимнастика Хатха- Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		10	13		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		8	6		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		2	8		
	Итого за 7 семестр			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:				**36**	**63**	**9**	
Итого:				**252**	**495**	**9**	

Заочная форма обучения
1 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		2	15		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1			15		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1			22		
1.4	Особенности воспитания	1		2	16		

	гибкости (стретчинг)						
	Итого за семестр			**4**	**68**		**Зачет с оценкой**
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		2	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2			10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		2	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		2	26		
	Итого 2 семестр			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**10**	**134**		

2курс

№	**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	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	10		

2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			4		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		**2**	10		
2.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		2	20		
2.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	20		
	Итого за 3 семестр			**8**	**100**		**Зачет с оценкой**
3	**Групповые занятия танцевальной направленности**	4					
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		4	20		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	10		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	34		
	Итого за 4 семестр			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**16**	**236**		

3 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**5**					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		4	12		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		2	20		
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр			**8**	**64**		

Итого за год:			**16**	**92**		**о**

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
5	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**7**					
5.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных технологиях	7		6	10		
5.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	7		4	10		
5.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	7		2	10		
5.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	7		2	10		
5.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	7		2	16		
6	**Итого за 7 семестр**			**16**	**56**		

5.	**Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)**	**8**					
5.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	8		8	36		
5.2.	Обучение технике различных единоборств	8		8	20		
	Итого за 8 семестр			**14**	**22**		
Итого за год:				**30**	**78**		**о**

5 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Оздоровительная система «ИЗОТОН»**	**9**					
1.1.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	9		4	16		
2.	**PILATES**	**9**					
2.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	9		4	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		4	20		
	Итого за 9 семестр			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	10		

5.	**Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»**	**10**					
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	10		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	10		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		2	7		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		4	10		
	Итого за 10 семестр			**22**	**41**	**9**	
Итого за год:				**38**	**97**	**9**	**Экзамен**
Итого:				**110**	**637**	**9**	

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

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

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

Примерный перечень контрольных вопросов к зачетам

1 курс

1. Какие существуют способы проведения комплекса общеразвивающих упражнений.

2. Опишите порядок подачи команд, размещение занимающихся на площадке и поведение преподавателя.

3. Какие особенности составления комплексов ОРУ различной длительностью 10-12 минут по типу утренней гимнастики.

4. . Классифицируйте упражнения выполняемые в партере.

5. Классифицируйте упражнения с мячом и их терминологию.

6. Классифицируйте упражнения с гимнастической палкой. Опишите специфику исходных положений и терминологию.

7. Охарактеризуйте упражнения с обручем. Опишите техническую характеристику предмета и классифицируйте упражнения.

8. Продемонстрируйте различные виды бега и прыжков на месте и с небольшими перемещениями. Сочетания беговых и прыжковых упражнений.

9. Продемонстрируйте упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты и круговые движения).

10. Продемонстрируйте упражнения для рук и плечевого пояса (локальные движения пальцами, круговые вращения, скрестные движения рук и их комплексирование).

11. Продемонстрируйте движения для туловища и ног (прогибы в грудном отделе позвоночника, наклоны туловищем, махи ногами и комплексирование движений туловищем и ногами с движениями рук, плеч и головы).

12. Продемонстрируйте упражнения со скакалкой (короткой и длинной). Опишите особенности методики.

13. Составьте комплекс упражнений с предметами.

14. Продемонстрируйте упражнения на развитие гибкости (статические и динамические).

15. Опишите технику выполнения движений в классической аэробике.

16. Раскройте методы разучивания комбинаций в классической аэробики (линейный, добавлений и соединений).

17. Продемонстрируйте базовые шаги классической аэробики.

18. Продемонстрируйте базовые движения руками в классической аэробике.

19. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по классической аэробике.

2 курс

1. Охарактеризуйте понятия: ритм, метр, темп, метрические акценты, такты.

2. Охарактеризуйте понятия: сильные, слабые доли такта, затакт. Такты двухдольные и трехдольные.

3. Охарактеризуйте понятие размер музыкального произведения.

4. Охарактеризуйте понятие структура музыкального произведения.

5. Продемонстрируйте выполнение комбинации классической аэробики под музыкальное сопровождение.

6. Охарактеризуйте структуру, технику и методику проведения групповых занятий танцевальной направленности.

7. Продемонстрируйте технику выполнения движений в групповых занятиях фитнес-клуба bodybalet

8. Классифицируйте движения bodybalet

9. Раскройте методику проведения групповых занятий в фитнес клубе bodybalet

10. Классифицируйте шаги и базовые движения латина, клубный танец и танец живота.

11. Продемонстрируйте комбинацию из базовых движений латина.

12. Классифицируйте шаги и базовые движения в хип-хоп, рагга и джаз-модерн

13. Раскойте особенности методики проведения групповых занятий в фитнес клубе танцевальной направленности.

14. Опишите структуру групповых занятий в фитнес клубе степ-аэробикой.

15. Продемонстрируйте технику выполнения базовых шагов в степ-аэробике.

16. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.

17. Опишите правила работы со степ-платформой.

18. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.

19. Охарактеризуйте групповые занятия в фитнес клубе на развитие функции равновесия.

20. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на балансировочной подушке AIREX.

21. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по степ-аэробике.

3 курс

1. Охарактеризуйте групповые занятия силовой направленности в фитнесе.
2. Опишите каталоги упражнений: для мышц брюшного пресса, для верхнего плечевого пояса, для мышц спины и для мышц таза и ног.
3. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с гантелями.
4. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с различного вида эспандерами.
5. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bodybar
6. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с pump
7. Опишите групповые занятия в фитнес клубе с bosu
8. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности без оборудования.
9. Продемонстрируйте групповое комплексное занятие в фитнес клубе силовой направленности с оборудованием.
10. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений силовой направленности.
11. Продемонстрируйте технику выполнения упражнений на fitball
12. Раскройте особенности обучения техники безопасных падений.
13. Опишите упражнения на дифференцировку пространственно-динамических, временных характеристик движения.
14. Продемонстрируйте базовые упражнения акробатического характера.
15. Продемонстрируйте комплексирование разнонаправленных кувырков с ходьбой, бегом и вращательно-равновесными упражнениями.

16. Продемонстрируйте падение вперед из различных положений тела.

17. Продемонстрируйте выполнение простейших акробатических элементов на мини-батуте.

18. Раскройте последовательность обучения прыжков на мини-батуте по степени сложности.

19. Раскройте методику комплексирования упражнений на мини-батуте с другими упражнениями.

20. Раскройте меры безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий с использованием тренажеров.

21. Раскройте практико-методические приемы и способы соблюдения тренировочных принципов.

22. Раскройте правила построения тренировочных программ на тренажерах и тренажерных устройствах.

23. Охарактеризуйте элементарные тренажерные устройства.

24. Продемонстрируйте практико-методическое занятие в тренажерном зале по типу круговая тренировка.

25. Охарактеризуйте интегральные тренажерные устройства.

26. Опишите структуру и содержание отдельных частей занятий на интегральных тренажерных устройствах.

27. Продемонстрируйте технику движений на велотренажерах (Spinning) в фитнесе.

28. Охарактеризуйте универсальные тренажерные устройства.

29. Раскройте планирование силовой тренировки на тренажерных устройствах.

30. Раскройте методику «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах.

31. Раскройте практико-методические приемы, способы дозирования силовых нагрузок при воспитании силовых возможностей на увеличение мышечной массы.

32. Раскройте приемы, способы и технологию комплексирования силовой тренировки на тренажерных устройствах с упражнениями на гибкость.

33. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по групповым занятиям силовой направленности в фитнесе.

Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

4 -5 курс

1. Характеристика MartialArts как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение MartialArts.
3. Место MartialArts и его видов в массовых формах физической культуры.
4. Предмет и задачи обучения вMartialArts.
5. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе MartialArts в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.
6. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами MartialArts на групповых занятиях в фитнес клубе.
7. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками на групповых занятиях MartialArts в фитнес клубе.
8. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.
9. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Изотон» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.
10. Прикладное и воспитательное значение системы «Изотон»
11. Место системы «Изотон» и ее видов в массовых формах физической культуры.
12. Предмет и задачи обучения системы «Изотон».

13. Характеристика оздоровительной системы физических упражнений «Pilates» как вида физкультурно-оздоровительной деятельности и средства разносторонней физической подготовки.

14. Прикладное и воспитательное значение системы «Pilates»

15. Место системы «Pilates» и ее видов в массовых формах физической культуры.

16. Предмет и задачи обучения системы «Pilates».

17. Раскройте практико-методичекую характеристику и особенности системы «Pilates».

18. Продемонстрируйте технику выполнения базовых упражнений «Pilates».

19. Раскройте санитарно-гигиенические требования к тренажерным комплексам.

20. Возникновение TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

21. Этапы развития TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудованияв нашей стране.

22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

23. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений ногами TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

24. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений руками TRX-ST, CROSSCORE – 180 оборудования.

25. Продемонстрируйте упражнения, приемы, способы использования Cross –Core 180 в оздоровительной тренировке.

26. Раскройте внешние и внутренние факторы травматизма.

27. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.

28. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

29. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.

30. Предмет и задачи обучения авторским дыхательным гимнастикам.

31. Раскройте основные компоненты обучения технике дыхательной гимнастики.

32. Раскройте способы планирования групповых занятий в фитнес клубе дыхательными гимнастиками в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

33. Продемонстрируйте технику выполнения базовых движений авторских дыхательных гимнастик.

34. Какие средства «тай-чи» используются в релаксационной тренировке.

35. Классифицируйте основные асаны Хатха- Йоги.

36. Раскройте общую характеристику аква-аэробики.

37. Продемонстрируйте базовые движения аква-аэробики.

38. Раскройте способы планирования групповых занятий аква-аэробикой в зависимости от количества занимающихся, пола, уровня подготовленности и времени занятий.

39. Сформулировать основные положения о проведении спортивно-массовых мероприятий по фитнес-единоборствам.

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

а) Основная литература

1. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.

2. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.

3. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.

4. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.

5. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.

б) Дополнительная литература

1. Аэробика: журнал для профессиональных инструкторов / Выпуск с 1999г. по настоящее время.

2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.

3. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.

4. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.

5. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.

6. Детский Фитнес. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 151 с.

7. Казьмин, В.Д. Дыхательная гимнастика/ Серия «Панацея». - Ростов на Дону, 2000.

8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.

9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.

10. Кочеткова И.И. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой / Кочеткова И.И. – М.: Советский спорт, 1989. – 32 с.

11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.

12. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения на воде /Пер. с анл. А. Озерова. – М.: Гранд-Фаир, 2000. – 255 с.: ил.

13. Майкл Дж. Алтер. Наука о гибкости. – Киев: Олимпийская литература 2001.

14. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010. – 192 с.

15. Методика пилатес и ваше здоровье. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 57 с.

16. Методическое пособие по силовой тренировке в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 60 с.

17. Методическое пособие по спиннингу. – М.: Академия Фитнеса, 2006.- 15с

18. Селуянов В.Н. Основы теории оздоровительной физической культуры: учеб. пособие для ИФК / В.Н. Селуянов, Е.Б. Мякинченко. – М.: РИО РГАФК, 1994.

19. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с

20. Словарь фитнес-терминов. – М.: Академия Фитнеса, 2006. - 117 с.

21. Смирнова И.В. Бодифлекс, каланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: Ирина Смирнова, Лика Ян. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.

22. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. – М.: Советский спорт, 2004. – 304 с.

23. Френсис Лорна, Сейберт Ричард. Проведение групповых фитнес-занятий: В кн. «Инструктор групповых занятий». – М.: Коммерческие технологии, 2001. -316 с.

24. Хоули Т. Оздоровительный фитнес: настольная книга инструктора по оздоровительному фитнесу. / Т. Хоули, Б. Френкс.- Издание: Олимпийская литература, 2000.

25. Эдвард Т. Хоули, Б.Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

26. Энока Р.М. Основы кинезиологии. – Киев: Олимпийская литература, 2000.

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 «Руконт» 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.

4. Оборудование и инвентарь для проведения практических занятий:

1. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
2. Коврики
3. Body bar
4. Fitball
5. Step
6. Spinning
7. TRX, Cross-Core-180
8. Гантели
9. Мини-батут
10. Резиновые амортизаторы, резиновые петли
11. Noodle
12. Плиобокс
13. Штанга, блины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерский факультет, 1 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 1 - 2 семестры очная, заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

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

1 курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальноекол -во баллов
1	Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения без предметов в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног »	*7-8 неделя*	*10*
2	Письменная работа по разделу I «Особенности методики обучения техники безопасных падений»	*10-11 неделя*	*10*
3	Разработать комплексы общеразвивающих упражнений по разделу I «Упражнения с предметами в положении стоя и лежа, упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног»	*14-15 неделя*	*25*
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам классической аэробики	*29-30 неделя*	*10*
5	Выполнение практического задания по базовым движениям руками в классической аэробике	*33-34 неделя*	*5*
6	Тестирование по теме «Подбор музыкального сопровождения занятий классической аэробикой»	*33-35 неделя*	*10*
7	Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в классической аэробике	*36-37 неделя*	*10*
8	Посещение занятий		*10*
	ЗАЧЕТ		*10*
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 2 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая

культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 3 - 4 семестры очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

2 курс

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальноекол-во баллов
1	Выполнение практического занятия по базовым шагам степ аэробики	6-7 неделя	10
2	Письменная работа по разделу «Основные правила работы со степ-платформой»	8-9 неделя	5
3	Письменная работа по теме «Танцевальные направления групповых занятий в фитнесе»	01-13 неделя	10
4	Выполнение практического занятия по базовым шагам, используемым в групповых занятиях танцевальной направленности в фитнесе	24-25 неделя	15
5	Выполнение практического задания по базовым упражнениям в bodeballet и latina в фитнесе	32-34 неделя	15
6	Тестирование по теме «Виды групповых занятий в фитнесе»	35 неделя	10
7	Разработать комплекс упражнений в хип-хоп направлении	37 неделя	15
8	Посещение занятий		10
	ЗАЧЕТ		10
ИТОГО			**100 баллов**

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 3 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 5 - 6 семестры очная и заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *Зачет.*

3 курс

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Выполнение практического занятия	2-3 неделя	5

	силовой направленности в фитнесе		
2	Составление тренировочной программы силовой направленности в фитнесе без оборудования	5-6 неделя	10
3	Проведение занятия силовой направленности с оборудованием	7-8 неделя	10
4	Практическое занятие: техника владения безопасных падений	10-11 неделя	5
5	Выполнение письменного задания на тему «профилактика травматизма при занятиях в тренажерном зале»	12 неделя	10
6	Разработка плана тренажерного зала. Комплектация по заданию преподавателя	22 неделя	10
7	Разработка занятия на тренажерах силовой направленности	25 неделя	10
8	Разработка занятия на тренажерах «кардио» направленности	28 неделя	10
9	Разработка комплекса упражнений на растягивание при занятиях на тренажерных устройствах	35-36 неделя	5
	Посещаемость	На протяжении семестра	15
	ЗАЧЕТ		10
	ИТОГО		100 баллов

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» для обучающихся тренерского факультета, 4-5 курса направления подготовки 49.03.01 - «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры очная, 9-10 семестры заочная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Вид текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное Кол-во баллов
1	Разработать и провести занятие с использованием единоборств (MartialArts)	*4-6 неделя*	5
2	Составить программу проведения занятий по оздоровительной системе физических упражнений «ИЗОТОН»	*5-8 неделя*	5
3	Разработать программу силовой направленности Pilates	*7-10 неделя*	10

4	Составить учебную программу проведения занятий с оборудованием TRX-ST	*11-14 неделя*	5
5	Реферат на тему «Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики»	*24-26 неделя*	10
6	Разработать и представить комплексную программу по гимнастике Хатха- Йога	*27-29 неделя*	10
7	Составить учебную программу проведения занятий по аквааэробике	*30-33 неделя*	15
8	**Посещаемость**	На протяжении семестра	20/30 занятий = 1,5 балла
9	**Экзамен**		20
	ИТОГО		100 баллов

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Оценка по 5-ти бальной шкале	2		3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
	неудовл.	посредств.	удовл.	хорошо	оч. хорошо	отлично

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.06 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ФИЗКУЛЬТУРНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»

Направление подготовки: **49.03.01 – Физическая культура**

Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. Структура и содержание дисциплины. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) для очной формы составляет **27** зачетных единиц, **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **252** часов, самостоятельная работа студентов – **495** часов), для заочной формы **756** академических часов, (контроль – **9** часов, аудиторных занятий – **110** часа, самостоятельная работа студентов – **637** часов)

Семестры освоения дисциплины: 1-7 семестры очная и 1-10 заочной формы обучения

2. Цель освоения дисциплины: «Профессионально-физкультурное совершенствование» приобретение студентами знаний, умений и опыта самоконтроля и самооценки уровня подготовленности, а также анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности, планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина «Профессионально-физкультурное совершенствование» реализуется на русском языке.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Профессионально-физкультурное совершенствование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-4	Способен к самосовершенствованию в процессе физкультурно-спортивной деятельности		
ПК.4.1.	**Знает:**	**1-7**	**1-10**

	- основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования		
ПК-4.2.	**Умеет**: - самостоятельно оценивать свой уровень подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием; совершенствовать свою интегральную подготовленность; использовать методы планирования и организации своих занятий физической культурой и спортом	**1-7**	**1-10**
ПК-4.3.	**Имеет опыт** - самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности	**1-7**	**1-10**

4. Структура и содержание дисциплины

Очная форма обучения

1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		6	10		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1		8	10		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1		8	12		
1.4	Особенности воспитания	1		8	10		

	гибкости (стретчинг)						
	Итого за 1 семестр			**36**	**72**		
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		8	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2		8	10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		8	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		6	20		
	Итого 2 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

2 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
1.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3		2	4		
1.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под	3		2	4		

	музыкальное сопровождение						
1.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		4	4		
1.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		12	10		
2.	**Групповые занятия танцевальной направленности**	**3**					
2.1.	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	3		10	11		
	Итого за 3 семестр			**36**	**72**		
3.	**Групповые занятия степ-аэробикой**	**4**					
3.1.	Содержание и структура занятия	4		10	10		
3.2.	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		10	10		
4.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**4**					
	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	4		10	13		
	Итого за 4 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

3 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	**5**					
1.1.	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		10	13		
1.2.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе с использованием Fitball	5		10	10		
2.	**Особенности обучения технике безопасных падений**	**5**					
2.1.	Упражнения на координацию	5		10	10		
	Итого за 5 семестр			**36**	**72**		
2.2.	Упражнения в падении	6		4	10		
3.	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	**6**					
3.1.	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		4	4		
4.	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**6**					
4.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных	6		4	4		

	принципов, используемых в тренажерных технологиях						
4.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	6		4	6		
4.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	6		4	6		
4.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	6		4	6		
4.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	6		6	7		
	Итого за 6 семестр			**36**	**72**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**72**	**144**		

4 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Групповые Занятия с использованием единоборств (MartialArts)**	**7**					
1.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	7		10	4		
1.2.	Обучение технике различных единоборств	7		2	6		

2.	**Оздоровительная система «Изотон»**	**7**					
2.2.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	7		6	2		
3.	**Pilates**	**7**					
3.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	7		6	6		
4.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**7**					
4.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	7		6	6		
5.	**Дыхательная гимнастика**	**7**					
5.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	7		4	2		
6.	**Китайская Гимнастика «Тай-Чи»**	**7**					
6.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	7		6	4		
7.	**Гимнастика Хатха- Йога**	**7**					
7.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	7		10	13		
8.	**Аква-фитнес**	**7**					
8.1.	Структура занятия аква-аэробикой	7		8	6		
8.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	7		2	8		
	Итого за 7 семестр			**36**	**63**	**9**	**Экзамен**
Итого за год:				**36**	**63**	**9**	
Итого:				**252**	**495**	**9**	

Заочная форма обучения
1 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Особенности обучения комплексам общеразвивающих упражнений**	**1**					
1.1.	Упражнения без предметов	1		2	15		
1.2.	Комплексирование упражнений без предметов	1			15		
1.3.	Упражнения и комплексы с предметами	1			22		
1.4	Особенности воспитания гибкости (стретчинг)	1		2	16		
	Итого за семестр			**4**	**68**		**Зачет с оценкой**
2.	**Групповые занятия классической аэробикой**	**2**					
2.1.	Базовые шаги	2		2	10		
2.2.	Базовые упражнения руками	2			10		
2.3.	Практическое освоение основных движений и комплекс упражнений классической аэробики	2		2	20		
3.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**2**					
3.1.	Хореография в классической аэробике	2		2	26		
	Итого 2 семестр			**6**	**66**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**10**	**134**		

2курс

№	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	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	**Хореография в процессе обучения упражнениям, комплексам и комбинациям в классической аэробике**	**3**					
1.1.	Хореография в классической аэробике	3		2	10		
2.	**Практика в подборе музыкального сопровождения занятий**	**3**					
2.1.	Практическое освоение элементов музыкальной грамоты	3			4		
2.2.	Практическое освоение различных видов упражнений под музыкальное сопровождение	3		**2**	10		
2.3.	Практика в освоении музыкального сопровождения занятий оздоровительной аэробикой	3		2	20		
2.4	Методика проведения гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение	3		2	20		
	Итого за 3 семестр			**8**	**100**		**Зачет с оценкой**
3	**Групповые занятия танцевальной**	4					

	направленности						
3.1	Структура, техника и методика проведения групповых занятий танцевальной направленности	4		4	20		
4	**Групповые занятия степ-аэробикой**	4					
4.1	Содержание и структура занятия	4		2	10		
4.2	Методика обучения шагам и комбинациям в степ-аэробике с музыкальным сопровождением	4		4	34		
	Итого за 4 семестр			**8**	**136**		**Зачет с оценкой**
Итого за год:				**16**	**236**		

3 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Групповые занятия для развития функции равновесия**	**5**					
1.1.	Групповые занятия для развития функции равновесия на балансировочной подушке AIREX	5		4	12		
2	**Групповые занятия силовой направленности в оздоровительном фитнесе**	5					
2.1	Групповые занятия силовой направленности	5		2	20		

	в фитнесе с использованием Fitball						
2.2	Групповые занятия силовой направленности с использованием различного инвентаря и оборудования	5		4	30		
	Итого за 5 семестр			**8**	**28**		
3	**Особенности обучения технике безопасных падений**	6					
3.1	Упражнения на координацию	6		2	10		
3.2	Упражнения в падении	6		2	20		
4	**Упражнения на батуте и мини-батуте**	6					
4.1	Упражнения на батуте: начальная подготовка	6		6	22		
	Итого за 6 семестр			**8**	**64**		
Итого за год:				**16**	**92**		**о**

4 курс

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
5	**Тренажерные технологии в практике физкультурно-озоровительной деятельности и фитнеса**	**7**					
5.1.	Практико-методический аспект реализации тренировочных принципов, используемых в тренажерных	7		6	10		

	технологиях						
5.2.	Классификация и техника выполнения упражнений на элементарных тренажерах	7		4	10		
5.3.	Технология обучения упражнениям на интегральных тренажерах	7		2	10		
5.4.	Технология обучения упражнениям на универсальных тренажерах	7		2	10		
5.5.	Методика «собственно-силовых» занятий на тренажерных устройствах	7		2	16		
6	**Итого за 7 семестр**			**16**	**56**		
5.	**Групповые занятия с использованием единоборств (martialarts)**	**8**					
5.1.	Структура занятия с использованием единоборств (MartialArts)	8		8	36		
5.2.	Обучение технике различных единоборств	8		8	20		
	Итого за 8 семестр			**14**	**22**		
Итого за год:				**30**	**78**		**о**

5 курс

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1.	**Оздоровительная**	**9**					

	система «ИЗОТОН»						
1.1.	Оздоровительная система физических упражнений «ИЗОТОН»	9		4	16		
2.	**PILATES**	**9**					
2.1.	Групповые занятия силовой направленности в фитнесе Pilates	9		4	20		
3.	**TRX-ST, CROSS CORE - 180**	**9**					
3.1.	Особенности методики обучения базовым упражнениям TRX-ST	9		4	20		
	Итого за 9 семестр			**16**	**56**		
4.	**Дыхательная гимнастика**	**10**					
4.1.	Распространённые отечественные виды дыхательной гимнастики	**10**		2	10		
5.	**Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»**	**10**					
5.1.	Китайская гимнастика «ТАЙ-ЧИ»)	**10**		2	10		
6.	**Гимнастика ХАТХА-ЙОГА**	**10**					
6.1.	Структура, основы методики занятия хатха-йогой	**10**		6	10		
7.	**АКВА-ФИТНЕС**	**10**					
7.1.	Структура занятия аква-аэробикой	**10**		2	7		
7.2.	Особенности методики обучения базовой технике, комбинациям упражнений избирательной направленности в аквааэробике	**10**		4	10		
	Итого за 10 семестр			**22**	**41**	**9**	
Итого за год:				**38**	**97**	**9**	**Экзамен**
Итого:				**110**	**637**	**9**	

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.01Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 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.

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	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	*5 семестр*	*7,8 семестр*

	педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	***5***	**1**	**12**	**16**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***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	***5***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по	***5***		3	4		

	велосипедному спорту						
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***5***		3	4		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***5***	1	**6**	**12**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***5***		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***5***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***5***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***5***	1	**10**	**20**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***5***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***5***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***5***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***5***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***5***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***5***	**1**	**16**	**20**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***5***		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***5***		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***5***		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***5***		4	4		
Итого за 6 семестр 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	**7**		**2**	**24**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	**7**		1	6		
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	**7**		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**7**		**2**	**18**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**7**			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	**7**			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**7**		2	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7,8**		**2**	**34**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	7		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			7		
3.4	3.4 Техника езды по	**7, 8**			6		

	пересечённой местности.						
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**8**			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**		**2**	**24**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			6		
Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)				**8**	**100**		**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 – BMX?

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, подъемов, 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?

34. Составьте план подготовки на микроцикл с использованием велосипеда?

35. Составьте план подготовки на мезоцикл с использованием велосипеда?

36. Составьте план подготовки на макроцикл с использованием велосипеда?

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 подъема, прохождение 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. 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.

4. 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.

10. 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.

11. 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.

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 «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 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 – 1шт;

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 спорту Б1.В.ДВ.01.01 «Кондиционная тренировка средствами велосипедно спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направлен подготовки/ специальность 49.03.01 «Физическая культура» Профил Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочн формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля):
Очная форма 5 семестр.
Заочная форма 7, 8 семестры.
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	*В течение семестра*	*10*
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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики велосипедного спорта, триатлона и гольфа

АННОТАЦИЯ К РАБОЧКЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.01Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**
очная форма обучения 5 семестр;
заочная форма обучения 7, 8 семестры

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.

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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	*Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5 семестр*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности	*5 семестр*	*7,8 семестр*

	обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4. 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	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	***5***	**1**	**12**	**16**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	***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	***5***		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	***5***		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и	***5***		3	4		

	массовых мероприятий по велосипедному спорту						
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	***5***	1	**6**	**12**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	***5***		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	***5***		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	***5***		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	***5***	1	**10**	**20**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	***5***		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	***5***		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	***5***		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	***5***		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	***5***		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	***5***	**1**	**16**	**20**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	***5***		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	***5***		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	***5***		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	***5***		4	4		
Итого за 6 семестр 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	**7**		**2**	**24**		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	**7**		1	6		
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	**7**		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	**7**			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	**7**		**2**	**18**		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	**7**			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	**7**			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	**7**		2	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	**7,8**		**2**	**34**		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	**7**		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	**7**		1	7		

3.3	3.3.Техника езды по шоссе	**7**			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	**7, 8**			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	**8**			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	**8**		**2**	**24**		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	**8**		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	**8**		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	**8**			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	**8**			6		
Итого за 7, 8 семестры: 108 часов (3 зачетные единицы)				**8**	**100**		**зачет**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., доцент кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
(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.

Дисциплина реализуется на русском языке, проводится в форме практической подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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 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 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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	***5***	***7,8***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	5	7,8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	5	7,8

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)*
			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.	5	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.			6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.		2	6	8		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**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.-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. 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

в) 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

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

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

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

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

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

5)Спортивный комплекс РУС:

Наименование оборудованных учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий, используемых для обеспечения образовательной деятельности	**Оснащенность учебных кабинетов и объектов для проведения практических занятий**
Аудитория 54в Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.4, стр.4	Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование
Аудитория 54 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д.2, стр.1а	Комплект аудиторной мебели
Зал волейбола 230 Адрес: г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4, стр. 4	Комплект спортивного оборудования: Электронное табло 1 шт., Сетка волейбольная соревновательная FIVB 2 шт., Скамейка гимнастическая 2 шт., Стойки волейбольные нетелескопические Schelde Sports 1 шт., Система волейбольная телескопическая SRX (в комплекте 2 стойки, 1 сетка, 2 антенны для сетки с чехлом) 1 шт., Защита (протектор) для волейбольных стоек,высота 200см Schelde 2 шт., Стакан 101мм с кольцом и крышкой Schelde 2 шт., Мягкая защита д/волейбольных стоек 1 шт., Оборудование д/волейбола 2 шт., Занавес д/разделения зала 1 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Женская 30 шт., Комплект волейбольной формы (футболка+шорты) Мужская 30 шт., Конус для разметки 10 шт., Корзина для мячей "Mikasa" 2 шт., Мяч волейбольный 38 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность в фитнесе **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр (очная форма обучения), 7, 8 семестр (заочная форма 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)	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*29*	*10*
2	*Собеседование по разделам:* Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*31*	*15*
3	*Доклад по теме:* Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	*34*	*15*
4	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*37*	*10*
5	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	*40*	*11*
6	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*24*
7	***Зачёт***		***15***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*	*20*
2	*Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта*	*20*

Заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*20*
2	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*20*
3	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	*20*
4	*Посещение занятий*	*20*
5	***Зачёт***	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта*	*20*
2	*Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта*	*20*

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, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики 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: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр – очная форма обучения; 7, 8 семестр – заочная форма обучения.

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.***	***5***	***7,8***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	5	7,8

ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	5	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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	5	2	6	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.			6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.			6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.			8	10		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности		2	6	8		

	подготовки спортсменов в игровых видах спорта.						
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в	7, 8			10		

	повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.						
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики футбола

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

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:

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

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

1.Цель освоения дисциплины

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	*5*	*7, 8*

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

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	**5**	**2**	**2**	**8**		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта			**8**	**12**		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в			**6**	**10**		

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

заочная форма обучения

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.

2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и 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. Кадиров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

9. Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.

10. Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.

11. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.

12. Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.

13. Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

14. Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.

15. Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.

16. Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.

17. Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С . 163-167.

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

1. Сайт РУС ГЦОЛИФК – www.sportedu.ru

2. Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – www.moodus.sportedu.ru
3. Онлайн - библиотека по футболу – www.footballstudy.ru
4. 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:

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

4. Футбольный зал со спортивным инвентарем:

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта» ***обучающихся тренерского факультета 3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки*** **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола.
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр – очное обучение, 7,8 – семестр (ы) - заочное
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

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

[1] Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	*Посещение занятий*	*В течение всего курса*	*10*
7	***Зачет***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики футбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.03 Скоростно-силовая тренировка средствами игровых видов спорта»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *[5 – очное обучение; 7, 8 – заочное обучение]*.

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7, 8*
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации		

	программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

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

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

заочная форма обучения

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

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

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

Тренерский факультет
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**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Заведующий 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

Цель освоения дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» является:

- овладение основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями в области гребного и парусного спорта необходимые для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес». для повышения эффективности подготовки специалистов высокой квалификации;
- овладение определенным комплексом специальных знаний и умений по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации. спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса;
- 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», профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес». Реализуется в 5 семестре на очной форме обучения и в 7-8 семестрах на заочной форма обучения.

Учебный процесс по программе проводится в виде теоретических, учебно-практических 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 по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	***Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся***	*5*	*7-8*
ПК-2.1. Знает:	*- Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК-2.2 Умеет:	*- Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	7-8

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	5		**8**	**8**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта			4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта			4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**		**4**	**12**	**18**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.		1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.		1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.		2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**			**12**	**16**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта			6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**			**12**	**18**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных			4	6		

	заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.						
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха			4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

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

№	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	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7			**16**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7		**4**	**30**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7		**2**	**20**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		

10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8		**2**	**34**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
Итого часов: 108 часов				**8**	**100**		**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. Гусинкого, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминущий 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
2. Всероссийская Федерация гребли на байдарках и каноэ. https://www. kayak-canoe.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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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, индивидуальных[1] и групповых[2] 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 РУС ГЦОЛИФК:

   Занятия лекционного типа проводятся в аудитории № 321а МБК, занятия семинарского типа (практические) на спортивной базе «Буревестник» г. Москвы Тушино. Для реализации дисциплины самостоятельные 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 РУС ГЦОЛИФК.
7. Учебные фильмы (сайт РУС ГЦОЛИФК) 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. Клешнев, 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 тренерского факультета 3 курса очная, 4 курса заочная форма обучения направления подготовки* **49.03.01 Физическая культура** Профиль**: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)**

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного вида спорта им. А.Ф. Комарова.
Сроки изучения дисциплины: *5 семестр 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	*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*
4	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»*	*4 неделя*	*15*
5	*Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»*	*5 неделя*	*15*
6	*Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)*	*В течение семестра*	*10*
7	*Зачёт*	*6 семестр*	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»*	*15*
2	*Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»*	*10*
3	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»*	*10*
4	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*15*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 курс 7-8 семестр заочная форма обучения*
Форма промежуточной аттестации: ***Зачёт***

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»*	*10*
2	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»*	*15*
3	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*15*
4	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»*	*15*
5	*Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»*	*15*
6	*Посещение занятий (1 занятие- 2,5 балла заочная форма обучения)*	*10*
7	*Зачёт*	***20***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»*	*15*
2	*Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»*	*10*
3	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»*	*10*
4	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики 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**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр- очная и 7-8 семестры заочная формы обучения.

3. Цель освоения дисциплины: освоить определенный комплекс специальных знаний и умений по гребному и парусному спорту для реализации творческого потенциала и обеспечения профессиональной деятельности специалистов высшей квалификации в области рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, и фитнеса.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся***	*5*	*7-8*
ПК-2.1. Знает:	*- Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК-2.2 Умеет:	*- Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	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	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	5		**8**	**8**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта			4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта			4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**		**4**	**12**	**18**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.		1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.		1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.		2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**			**12**	**16**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта			6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.			6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**			**12**	**18**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.			4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.			4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-			4	6		

	массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха						
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7			**16**		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7		**4**	**30**		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7		**2**	**20**		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8		**2**	**34**		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		

13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
Итого часов: 108 часов				**8**	**100**		**Зачет**

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

Тренерский факультет

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкая атлетики»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент,
доцент кафедры Теории и методики 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 (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся		
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**<u>Общетеоретический раздел</u>** 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.						
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	5	2	2	4		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		
5	**<u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u>**						
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики			2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости			4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.			2	4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики			4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания			2	4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты			2	4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики			4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами			4			

	легкой атлетики						
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих			2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
21	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости			2	2		
23	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***						
24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств			2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости			2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
	Итого часов:		**4**	44	60		**зачет**

заочная форма обучения

4 курс 7- 8 семесты

№	**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	**1.<u>Общетеоретический раздел</u>**						
	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	**7**			4		

2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.	**7**		2	8		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.	**7**		2	8		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики	**7**			4		
5	**Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»**			2			
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики	**7**			6		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	**7**			6		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.	**7**			4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики	**7**			6		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания	**7**			4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты				4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики	7			6		
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	7			6		
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
	Итого часов:			6	66		

4 курс 8 семестр

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

			планом (в академических часах)				
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	**8**			6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.	**8**			6		
3	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости	**8**			6		
5	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***			2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**			4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств	**8**			4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости	**8**			4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств	**8**			4		
	Итого часов			2	34		
	Всего часов: 108			8	100		**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 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

а) Основная литература

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Биохимия: учебник для ИФК / Под ред. В. В. Меньшикова, Н. И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2000.

6.Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. Оздоровительная тренировка по системе Изотон. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
7.Попов В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
8.Сарсания С.К., Селуянов В.Н. Физическая подготовка в спортивных играх. – М, 1991.
9.Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10.Теория тренировки. Система ИААФ. Обучение и сертификация тренеров, 2005.
11.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.
12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
13. 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.www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2.http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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. 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 **«Общая физическая подготовка средствами легкая атлетики»** ***для студентов тренерского факультета, 3 курса дневной формы обучения, 4 курса заочной формы обучения*** **направления подготовки 49.03.01**«Физическая культура»
Профиль: «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(очная и заочная форма обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**
Сроки изучения дисциплины:
очная форма обучения: *5 семестр;*
заочная форма обучения – 7,8 семестры
Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Тестирование по теме «*Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена*»*	*2 неделя*	*10*
2	*Выполнение практического задания по теме «Упражнения* общей физической подготовки на различных этапах тренировки*»*	*3 неделя*	*10*
3	*Опрос по теме: «*Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств*»*	*4неделя*	*10*
4	*Тест по теме «*Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»	*5 неделя*	*15*
5	*Написание реферата по теме «*Физиологические основы двигательных способностей*»*	*6 неделя*	*15*
6	*Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики*	*10 неделя*	*10*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*
	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 воспитания физических качеств*»*	*5*
2	*Опрос по теме «*Планирование нагрузки общефизической подготовки	*5*

	на различных этапах тренировки»	
3	*Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом*	*5*
4	*Написание реферата по теме «*Возрастные особенности развития и проявления физических способностей»	*5*
5	*Презентация по теме «*Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт»	*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.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тренерский факультет

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

Б1.В.ДВ.01.05 «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

(очная и заочная формы обучения)

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестры освоения дисциплины:

очная форма обучения: *5 семестр;*

заочная форма обучения – 7,8 семестры

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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
		Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	5	4	6	12		
Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств» 2.1. Методика воспитания выносливости			8	12		
2.2. Методика воспитания быстроты			8	12		
2.3. Методика воспитания силы			8	8		
2.4. Методика воспитания координационных способностей			4	6		
2.5. Методика воспитания гибкости.			2	2		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.			8	8		
Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

Раздел дисциплины (модуля)	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**	**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел 1. Общетеоретический раздел	7		4	24		
Раздел 2. Методика воспитания физических качеств 2.1. Методика воспитания выносливости средствами легкой атлетики	7		2	16		
2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики	7			14		
2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики	7			12		
2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики	8			12		
2.5. Методика воспитания гибкости.	8			6		
2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки.	8			16		
Итого часов:			**8**	**100**		**Зачет**

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РУС ГЦОЛИФК

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.

Изучение данной дисциплины тесно связано с дисциплинами «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности (Тяжелоатлетические виды спорта)», «Теория спорта», «Физиология спорта» и «Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса», «Профессионально-физкультурное 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	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2 **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие 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	*5*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки		1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		1	1	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	*5*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных		-	4	6		

	видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося		-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	6	8		
Итого часов: 108			4	44	60		**Зачет**

Заочная 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)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1. Общие 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	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*7*	-	0,5	4		

1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*7*	-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*7*	-	0,5	6		
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	*7*	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	*7*	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*7*	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**8**	**100**		**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 самостраховки 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. Горулев, 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.Воронынцев, 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.]: Практ. 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., 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., 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.Суховей, 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 централизовано 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 централизовано 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: *Редактор текстовый,* *Редактор табличный,* *Редактор деловой графики и презентаций* *Почтовая программа, организатор, планировщик задач.*

3.	Adobe Acrobat DC	Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
4.	WinRAR (WinZip)	Архиватор файлов. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизовано на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

–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 «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 – плинты 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 тренерского факультета 3 курса п по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

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 коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	14
6	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
7	*Тестирование по темам дисциплины*	*За неделю до окончания дисциплины*	5
8	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*
2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*
3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета 4 курса по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (заочная 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	*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
2	*Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
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 коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
6	*Тестирование по темам дисциплины*	*На последнем занятии по дисциплине*	15
7	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*
2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*
3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.06 Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. Семестр освоения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения, 7-8 семестры для заочной 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**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2 **Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие 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	*5*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки		1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		1	1	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	*5*	-	6	6		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	4	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки		-	4	6		

	направленной на коррекцию массы тела занимающегося						
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	6	8		
Итого часов: 108			4	44	60		**Зачет**

Заочная 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)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1. Общие 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	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*7*	-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой	*7*	-	0,5	4		

	подготовкой						
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*7*	-	0,5	6		
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	*7*	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	*7*	-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	*7*	-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела	*7*	-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*7*	-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*7*	-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**8**	**100**		**Зачет**

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

Тренерский факультет
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**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 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: Методика преподавания предмета "физическая культура" в образовательных организациях, Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, предшествуя освоению производственной педагогический и тренерской 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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК - 2	**Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	**5**	**7-8**
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	7-8

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5		22	26		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
Итого часов:				**8**	**100**		**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.

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

3. 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

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 спортсменок 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.

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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение дисциплины:*

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – 1С: Университет ПРОФ.современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. 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 РУС ГЦОЛИФК, 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 очной формы обучения, 4 курса заочной формы обучения, направления подготовки **49.03.01 Физическая культура.** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	*Посещение занятий*		*20*
2.	*Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей*	*5*	*20*
3.	Выполнение практического задания № 1 *Исполнение контрольного упражнения детского танца*	*6-15*	*20*
4.	Выполнение практического задания № 2 *Исполнение контрольного игрового упражнения*	*6-15*	*20*
	Зачёт		
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»*	*10*
2	*Написание реферата по теме «Детские танцы»*	*10*
3	*Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики 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**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная 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.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК - 2	**Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся**	**5**	**7-8**
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	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 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	5	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	5	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	5		22	26		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
Итого часов:				**8**	**100**		**зачет**

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

Тренерский факультет

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,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/ заочная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Табаков 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 компетен-ции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**		**3**
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	*5 семестр*	*7 и 8 семестры*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных		

	особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

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): очная форма обучения *6 семестр,* заочная форма обучения *7 и 8 семестры.*

- **<u>очная</u> форма обучения**

№	Разделы дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*5 семестр*	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		**2**	6	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.		-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		

7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	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.		-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	4	4		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**4**	**44**	**60**	**зач**	

- **<u>заочная</u> форма обучения**

№	Раздел дисциплины «***Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты***»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*7 семестр*	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		
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.		-	2	16		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	2	10		

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.	*8 семестр*	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**-**	**8**	**100**	**зач**	

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)

№	**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 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 площади. 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»

I. 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 захват 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 востанавливать равновесиепри 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 дзюудо 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 «Лика», 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
7. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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 им*еется следующая научная аппаратура:

- Видеокамера «Sony-DCR-VX-2100E»;
- Регистратор вариабельности сердечного ритма «Canon», регистрирующая часть + компьютерная программа;
- Пульсометр «Polar-S 610»;
- АРМ в составе системного блока PIV-2 (6МГц);
- Компьютер «Cel 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 тренерского факультета, направления подготовки/ специальности*: 49.03.01 Физическая культура, Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», *очной формы* обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 *семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Виды текущего контроля	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***

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты» для обучающихся тренерского факультета, **Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес», заочная форма обучения**

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 курс (7 и 8 семестры)*
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 8. Обще- и специально-подготовительные упражнения к самозащите 9. Самостраховка при падении. 10. Броски и защиты от них. 11. Приёмы в положении лёжа и защиты от них. 12. Удары и защиты от них. 13. Приёмы самозащиты. 14. 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 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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

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,

Профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
(код и наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *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 компетен-ции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**		**3**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5 семестр*	*7 и 8 семестры*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Умеет. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

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

- **<u>очная</u> форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*5 семестр,*	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		**2**	6	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.		-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	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.		-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	4	4		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**4**	**44**	**60**	**зач**	

- **<u>заочная</u> форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*7 семестр*	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	14		
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.		-	2	16		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	2	10		
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.	*8 семестр*	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 108 час (3 зачётных единицы)		**-**	**8**	**100**	**зач**	

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 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

Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать способность использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

Дисциплина реализуется на русском языке и проводится в форме практической подготовки и частично теоретической.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

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 также 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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7,8*
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*8*

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5	1	6	10		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей		1	6	10		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей		-	8	10		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте		1	8	10		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений		-	8	10		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца		1	8	10		
	Итого часов:		4	44	60		Зачет

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. 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.

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. 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., Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37.

2. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.

3. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.

4. 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.

5. 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. 159-161.5. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

6. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

б) 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.

в) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–программное обеспечение дисциплины:

–***Лицензионное программное обеспечение*:**

–1)Windows Professional, x64 Ed.;

–2)Microsoft Office 2016;

–3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

–4)Acrobat Reader DC.

–

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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 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 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта для обучающихся тренерского факультета 3 курса (очная форма обучения), 4 курса (заочная форма обучения), направления подготовки* 49.03.01 Физическая культура**

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

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга.

Сроки изучения дисциплины: 5 семестр –очное, 7,8 семестры - заочное

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	***Опрос по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей*	*24-25 недели*	*10*
2	***Опрос по разделу*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*25-26 недели*	*10*
3	***Контрольная работа по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*27-28 недели*	*10*
4	***Тесты действий по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*29-30 недели*	*10*
5	***Контрольное занятие по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца*	*37-38 недели*	*10*
6	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*39-40 недели*	*20*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*
	Зачет		***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.

	ИТОГО	**100 баллов**	

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	***Презентация по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев.* *Тесты для оценки силовых способностей*	*10*
2	***Презентация по разделу 2.*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*10*
3	***Презентация по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*10*
4	***Презентация по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*10*
6	***Презентация по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.*	*10*
7	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*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, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *5 семестр – очная форма обучении, 7-8 семестры – заочная форма обучения.*

3.Цель освоения дисциплины: Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать способность использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура по профилю Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7,8*
ПК-2.1.	Знать: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7*
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*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 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	5	1	6	10		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей		1	6	10		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей		-	8	10		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте		1	8	10		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений		-	8	10		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца		1	8	10		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составители:
Моисеев Александр Борисович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»
Киселев В.П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РУС ГЦОЛИФК»

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 физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

Дисциплина (модуль) «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины 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, Теория спорта, 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 профессиональных компетенций бакалавра по направлению «Спорт».

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)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной	*5*	*7-8*

	деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся		
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*5*	*7-8*
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*5*	*7-8*

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___ **зачетных единиц**, ___ **академических часов**.

очная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**5**	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена		2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			6	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в			6	8		

	стрельбе и фехтовании						
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	**7-8**		2	20		
2	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		
3	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Итого часов:				**8**	**100**		**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 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.

22.Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития и воспитания в комплексных видах спорта.

23.Психолого-педагогические основы тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей спортсменов комплексных видов спорта.

24.Планирование тренировочных нагрузок в комплексных видах спорта с учетом индивидуальных особенностей спортсменов

25.Составить педагогическую характеристику спортсмена, занимающегося комплексным видом спорта.

26.Пути оказания адресной помощи спортсменам при подготовке в комплексных видах спорта.

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

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.Штайнкрауз, В. Верховая езда и преодаление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкрауз ; 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. кульуры : 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.www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2.http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- программное обеспечение дисциплины:

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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 тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр(ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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 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.	1-2 недели	10
3	Практическая работа: 1.Разработка годичного 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 16-18 недели	 10 10 10 10 10

4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	1-18 недели	15
5	Зачет	18 недели	15
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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 4 курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта
Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестр(ы)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 6. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 7. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 8. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 9. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. 10. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	10
3	Практическая работа: 6.Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 7.Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 8.Составление конспекта занятий включающих элементы стрельбы и бега. 9.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. 10.Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	 10 10 10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека	15

5	Зачет	15
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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Тренерский факультет
Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

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

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *5 (очная форма обучения); 7-8 (заочная форма обучения)*.

3.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 физкультурно-оздоровительной деятельности и фитнеса

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	*5*	*7-8*
ПК-2.1	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	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	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта	**5**	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена		2	6	8		
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	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта			6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера			6	8		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека комплексными видами спорта	**7-8**		2	20		
2	Основы взаимодействия разнохарактерных нагрузок			2	10		
3	Взаимодействие нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега)			2	10		
4	Взаимодействие нагрузок в стрельбе и фехтовании				10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений			2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта				20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера				20		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

Тренерский факультет

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»
Курс по выбору для студентов

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)
Уровень образования: *бакалавриат*.
Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель:
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО РУС ГЦОЛИФК

1.Цель освоения дисциплины курса по выбору для студентов **Б1.В.ДВ.01.11 «Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»:** является в изучении 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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2 ПК-2.1. ПК-2.2.	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся. Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов. Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	*5*	*7, 8*

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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**5**	4	2	8		

2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.			2	6		
3	Раз**дел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой			2	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.			4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.			10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).			6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.			2	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.			2	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**7**		2	10		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**7**		2	10		
3	Раз**дел 3.** ОРУ с двигательно-	**7**		2	10		

	координационной доминантой						
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	**8**			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**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 двигательно-координационных 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 упражнения. 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 «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа 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.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 длиная), палки, мячи малые, средние, набивные.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.
Сроки изучения дисциплины: очная форма - 5 семестр; заочная форма – 7 и 8 семестры.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения 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 разделу «Акробатические упражнения: динамика»		*20*
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*

[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.

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 университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

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

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

Москва – 2022 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: очная форма - 5 семестр; заочная форма – 7 и 8 семестры

3.Цель освоения дисциплины: 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.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2 ПК-2.1.	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	*5*	*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 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	5	4	2	8		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.			2	6		
3	**Раздел 3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой			2	6		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.			4	6		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.			10	6		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).			6	6		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.			2	6		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.			2	6		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	**7**		2	10		
2	**Раздел 2.** Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	**7**		2	10		
3	Раздел **3.** ОРУ с двигательно-координационной доминантой	**7**		2	10		
4	**Раздел 4**. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	**8**		2	4		
5	**Раздел 5.** Прыжковые акробатические упражнения.	**8**			10		
6	**Раздел 6.** Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	**8**			10		
7	**Раздел 7.** Организация и проведение соревнований.	**7**			12		
8	**Раздел 8.** Акробатика в программах по физическому воспитанию.	**7**			12		
9	**Раздел 9.** Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	**7**			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	**8**			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.11 «проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**
Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес
(очная и заочная формы обучения)
Уровень образования: *бакалавриат.*
Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

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

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

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

- Физическая культура и спорт;
- Педагогика физической культуры и спорта
- Теория и методика физической культуры
- Теория и методика избранного вида спорта
- Теория спорта
- Физиология спорта
- Теория и методика детско-юношеского спорта
- Методика преподавания предмета "Физическая культура" в образовательных организациях

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

Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся	5	8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	5	8
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	5	8

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

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

7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**8**	-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**8**	-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		12		
Итого часов: 108			**-**	**8**	**100**		**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 «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

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

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

1. Основные компоненты подготовки спортсменов и их роль в обеспечении их подготовленности.
2. Роль соревнований в системе подготовки спортсменов. Нормы соревновательной деятельности в соответствии свидом спорта и возрастными особенностями юных спортсменов.
3. Общая характеристика средств, используемых в подготовке спортсменов в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

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

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

7. Факторы, обусловливающие «коэффициент переноса тренированности».

8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

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

а)Основная литература:

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

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

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

4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Ю.В. Верхошанский .– 2-е изд., стер. – М. : Спорт, 2019 .– 184 с. – (Олимпийское образование) .– ISBN 978-5-907225-03-9 .–

Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704134

б)Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

п/п	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство спорта РФ	minsport.gov.ru
2.	Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	sport.mos.ru

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

- *программное обеспечение дисциплины:*

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

2018-12-30

4. Acrobat Reader DC. Лицензия не требуется.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для тренерского факультета 3,4 курса направления подготовки **49.03.01** **Физическая культура** Профиль: Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес (очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр для очной формы обучения; 7 и 8 семестр для заочной формы обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».
- Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Российский университет спорта (ГЦОЛИФК)»

Тренерский факультет

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения; 7 и 8 семестр заочная форма обучения.

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

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

1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**5**	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**5**	-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**5**	2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**5**	-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**5**	-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**5**	-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**5**	-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**5**	-	4	6		
	Итого часов: 108		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных	**7**	-		8		
	соревнований юных спортсменов как учебный предмет						
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов	**7**	-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.	**7**	-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности	**7**	-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**7**	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов	**8**	-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов	**8**	-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов	**8**	-		12		
Итого часов: 108			**-**	**8**	**100**		**зачет**

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

Тренерский факультет

Кафедра Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.01 Физическая культура**

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

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением межфакультетского совета
Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

Составитель: **Барчукова Галина Васильевна** – доктор педагогических наук, профессор кафедры Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта, Заслуженный работник высшей школы РФ, РУС ГЦОЛИФК

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

Рецензент:

_____

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

1.Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Целью освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» является: освоение знаний и умений, направленных на планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса по воспитанию координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта на этапах спортивной подготовки.

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» реализуется на русском языке и проводится частично в форме практической подготовки

2.Место дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» к блоку дисциплин по выбору. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: педагогическая и тренерская практика.

Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника в формировании координационных способностей в игровых видах спорта, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а так же применением активных методов обучения в процессе учебной деятельности.

Программный материал дисциплины опирается на информацию, полученную студентами в результате освоения других предметов учебного плана вуза, что дает возможность строить программу на основе междисциплинарных связей.

3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК 2	*Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе физкультурно-спортивной деятельности занимающихся*	*5*	*7-8*
ПК.2.1.	*Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	*5*	*7-8*
ПК.2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	*5*	*7-8*

4.Структура и содержание дисциплины «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

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

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**5**		**2**	**6**		
2	Особенности проявления координационных способностей в различных видах спорта.			**2**	**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.		**2**	**4**	**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие			**8**	**6**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.			**8**	**6**		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.			**8**	**6**		
8	Способы оценки координационных способностей			**8**	**6**		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	**7**			**10**		

2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	**7**			**10**		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	**7**			**10**		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	**7**			**10**		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей - равновесие	**7**		**2**	**10**		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	**7**		**2**	**10**		
7	Способы оценки координационных способностей	**7**		**2**	**6**		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.	**8**		**2**	**34**		
	зачет	**8**					**зачет**
	Итого часов:			**8**	**100**		

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».

Подготовка реферата по теме «Особенности проявления координационных особенностей в избранном виде спорта».

Подготовка реферата по теме «Средства и методы оценки координационных способностей».

Подготовка реферата «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции» и т.п. (на выбор)

Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Проведение разминки с элементами совершенствования координационных способностей.

Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1.Расскажите о роли координационных способностей в избранном виде спорта

2.Раскройте понятие «координационные способности».

3.Раскройте разновидности координационных способностей.

4.Расскажите о значении совершенствовании координационных способностей в занятиях физической культурой.

5.Дать представление о специфике проявления координационных способностей в игровых видах спорта

6.Расскажите о ловкости, ее разновидностях и ее значении в жизнедеятельности человека.

7.Приведите примеры проявления координационных способностей в избранном виде спорта.

8. Раскройте психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.

9. Раскройте возрастные особенности формирования координационных способностей.

10.. Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании ловкости.

11.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании равновесия.

12.Назовите методы физического воспитания, используемые при формировании специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

13.Приведите примеры использования методов используемых при формировании координационных способностей в избранном виде спорта.

14..Раскройте формы организации занимающихся при проведении занятий по формированию координационных способностей.

15. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей при формировании равновесия.

16. Раскройте способы оценки специальных координационных способностей используемые при формировании ловкости.

17.Раскройте способы оценки специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

18.Расскажите об инвентаре, применяемом для развития и совершенствования координационных способностей.

19.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей ориентация в пространстве.

20.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п.

21.Составьте план-конспект занятия направленного на развитие специальных координационных способностей - равновесие.

5.Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта».

а) Основная литература:

1. Акопян, Е.С. Пространственная точность движений у женщин: возрастной аспект / Акопян Е.С., Чатинян А.А. // Нац. прогр. формирования здорового образа жизни : междунар. науч.-практ. конгр., 27-29 мая 2014 г. : в 4 т. / М-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014. - Т. 1 : материалы конгресса. - С. 203-207. .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/244787.pdf

2. Андреева, А.М. Типологические особенности координации движений детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] / Андреева А.М., Сонькин В.Д. // Сб. тр. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : материалы по итогам науч. конф. студентов и молодых учен. РГУФКСМиТ : (Москва, 23 - 25 марта, 20 - 22 апр. 2011 г.) / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2012. - С. 130-138. .— Режим доступа: HTTP://lib.sportedu.ru/Books/PDF/230027.pdf

3. Бальсевич, В.К. Развитие быстроты и координации движений у детей 4 - 6 лет / Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Т. // Теория и практика физ. культуры. - 1986. - № 10. - С. 21-24. .— Режим доступа: HTTP://drive.google.com/open?id=0BzF1KVTWzThZTkdLU1NGUnFXRXM

4. Бернштейн, А.Н. О построении движений / А.Н. Бернштейн // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 3-12. .— Режим доступа: HTTP://lfksport.ru/pdf/2008/LFK_10_(58)_2008.pdf

5. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - № 6. - С. 4-7. .— Режим доступа: HTTP://lfksport.ru/pdf/2012/LFK_6_(102)_2012.pdf

6.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

7. 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

8. 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/2867332

*б)**Дополнительная литература***:

1..Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288с.

2.Гарская Ю. И. Воспитание координационных способностей школьников 7-14 лет с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости (на примере упражнений баллистического характера): Автореф. …канд. пед. наук. – Омск, 1993. – 24с.

3.Голомазов С.В., Зациорский В. М. Точность двигательных действий: Учебное пособие для студентов институтов физической культуры. – М., - 1979. – 26с.

4. Двейрина О. А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в школе: учеб. пособие / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 47 с.

5. .Дмитриев С.В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: Дисс. …д-ра. пед. наук. – Горький: Горьковский пед. ин-т, 1990. – 586с.

6. Зимкин Н.В. Сенсомоторика и двигательный навык в спорте: Сб. науч. трудов.- Л., 1973.

7. Ильин Е.П. Координационные способности и методика их развития//Теория и методика физического воспитания /Под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1979.

8. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности): Учеб. пособие для студентов пед. институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 223с.

9.Козлов И.М. Центральные и периферические механизмы формирования биомеханической структуры спортивных движений: Автореф. дис. … д-ра пед. наук.- Майкоп, 1999.-46с.

10. Козлов И.М. Биомеханические факторы организации спортивных движений: Монография. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. – 141с.

11. Контрольные упражнения для оценки координационных возможностей юных спортсменов: метод. рекомендации / БГОИФК. – Минск, 1991. – 25 с.

12. Коц Я. М. Организация произвольных движений. – М.: Наука, 1975. – 141 с.

13. Курамшин Ю. Ф. Координационные способности и методика их развития // Педагогика физической культуры /Под ред. Б. А. Ашмарина. – СПб., 1999. – С. 228- 247.

14. Курамшин Ю. Ф. Высшие спортивные достижения как объект системного подхода: Монография. – СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997. – 169с.

15. Курамшин Ю. Ф. Спортивная ориентация и проблема прогнозирования способностей детей и подростков //Прогнозирование спортивных способностей в системе спортивной ориентации с детьми и подростками по месту жительства: Учеб.- метод. Указания для студентов физ. культуры /Сост. Ю. Ф. Курамшин, В. М. Поповский. – Л., 1985. – С. 6-21.

16. Лях В.И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» // Теория и практика физической культуры. – 1984. – С. 48-50.

17. Лях В.И. О классификации координационных способностей // Теория и практика физической культуры. – 1987. - № 7. – С. 28-30.

18. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: История, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-23

19. Лях В. И. Основные закономерности взаимосвязей показателей, характеризующих координационные способности детей и молодежи: попытка анализа в свете концепции Н. А. Бернштейна // Теория и практика физической культуры. – 1996. - № 2. - С. 20-25.

20. Лях В.И. Развитие ловкости детей и подростков в подвижных играх: Дисс. … канд. пед. наук. – Минск, 1976. – 137 с.

21. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 159 с.

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

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

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

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

- программное обеспечение дисциплины:

1)Windows Professional, x64 Ed.;

2)Microsoft Office 2016;

3)Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4)Acrobat Reader DC.

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

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

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

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

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

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

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

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.

Специализированный спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем:

Столы для настольного тенниса

Мячи для настольного тенниса

Сетки настольного тенниса

Ракетки для настольного тенниса

Мячи

Обручи

Скакалки и др. спортивный инвентарь

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта» для обучающихся тренерского факультета 3курса, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура *Профиль* Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес **(очная и заочная формы обучения)**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр, заочная форма обучения 7-8 семестры
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».	2-4	5
2	Подготовка реферата по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	6-10	10
3	Защита конспекта занятия по теме «Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	11-15	5
4	Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т.п. (на выбор).	16-20	10
5	Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных способностей»	21-22	10
6	Проведение общей разминки, с элементами	В течение	10