

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: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

Лексаков Андрей Владимирович – к. пед. н., доцент кафедры теории и  
методики футбола

Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры теории и  
методики футбола

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

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 в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>	
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.	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.	5
ОПК-3.3.	Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.	5
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>	
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5
ОПК-4.3.	Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере	5



**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	
<b>1</b>	<b>История возникновения и развития игры в футбол.</b>	5	<b>2</b>				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития.	5	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития.	5	1				
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований.</b>	5		<b>10</b>	<b>12</b>		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании.	5		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол.	5		8	6		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол.</b>	5		<b>36</b>	<b>12</b>		
3.1	Техника игры.	5		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники.	5		14	2		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов.	5		14	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>46</b>	<b>24</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень контрольных вопросов к зачету для очной формы обучения:

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. Техника передвижений и техника владения мячом.

10.Виды ударов по мячу.

11.Средства и методы технической подготовки футболистов.

12.Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.

13.Обучение технике передвижений.

14.Средства и методы тактической подготовки.

15.Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры.

Виды тактики в футболе.

16.Средства и методы тактической подготовки.

17.Характеристика физических качеств футболистов.

18.Структура специальной физической подготовленности футболиста.

19.Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.

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

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

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

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

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. Операционная система – Microsoft Windows 10;
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
4. программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
5. Программный продукт – КриптоПро;
6. Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*– 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/>.

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

Зал мини-футбола 251.

Комплект спортивного оборудования:

– ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевый профиль рамы 2

шт.,

- ворота гандбольные/мини-футбольные разборные 1 шт.,
- сетка для футбольных ворот (7,32м x 2,44м x 2,00м) 1 шт.,
- кольца для тренировок 4 шт.,
- конус тренировочный 60 шт.,
- мяч футбольный 40 шт.,
- сетка для мини-футбольных ворот 12 шт.,
- фишки для разметки поля 8 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.08 Футбол»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса (очной формы обучения)  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики футбола.  
 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	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
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*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 студентом.	10
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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**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

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.О.33.08 Футбол»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.



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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр – очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** 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:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ОПК-3	Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	
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.	5
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для	5

	проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	
ОПК-3.3.	Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.	5
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования.</b>	
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5
ОПК-4.3.	Владеет методиками развития физических качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; методиками психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5

## 5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>История возникновения и развития игры в футбол.</b>	5	2				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола.	5	1				

	Основные вехи развития.						
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития.	5	1				
<b>2</b>	<b>Организация проведения соревнований.</b>	5		<b>10</b>	<b>12</b>		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании.	5		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол.	5		8	6		
<b>3</b>	<b>Техника игры в футбол.</b>	5		<b>36</b>	<b>12</b>		
3.1	Техника игры.	5		8	8		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники.	5		14	2		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов.	5		14	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>46</b>	<b>24</b>		<b>Зачёт</b>

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/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 49.03.04 «Спорт».

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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)

1	2	3	4	5
Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие				
<b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
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	1	2
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	1	2
<b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	1	1	2
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	1	1	2

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	1	1	2	2	2	3		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	1	1	2	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	1	1	2	-		1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	1	1	2	-	2	1		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	1	1	2	-	2	3		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	1	1	2	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	1	1	2	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	1	1	2	-		1		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	1	1	2	-	40	18		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	1	1	2	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	1	1	2	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	1	1	2	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	1	1	2	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	1	1	2	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	1	1	2	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению	1	1	2	-	4	2		



	неровностей на склоне								
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	1	1	2	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	1	1	2	-	6	2		
19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	1	1	2	-	8	7		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	1	1	2	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	1	1	2	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	1	1	2	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	1	1	2	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	1	1	2	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	1	1	2	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	1	1	2	-		1		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	1	1	2	-	4	5		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	1	1	2	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	1	1	2	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	1	1	2	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	1	1	2	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	1	1	2	-		1		

33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	1	1	2	-	6	8		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	1	1	2	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	1	1	2	-	4	4		
39	<b>Итого часов:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>44</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

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

### ***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

1. 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 годового тренировочного макроцикла.
26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.
27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годового 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 подъема/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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;  
2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;  
3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;  
4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

4). Комплекты лыжного инвентаря – лыжи, палки, ботинки, крепления.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся тренерского факультета 1-2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики лыжного спорта*

Сроки изучения дисциплины: *1 семестр – 1, 2 поток, 2 семестр – 3 поток 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) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение лекционного и практических занятий	1, 2, 3 семестр	18 баллов
2	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Зарождение и развитие лыжного спорта»	1, 2, 3 семестр	3 балла
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	1, 2, 3 семестр	3 балла
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Основы техники передвижения на лыжах»	1, 2, 3 семестр	3 балла
5	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	1, 2, 3 семестр	3 балла
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	1, 2, 3 семестр	3 балла
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6. «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	1, 2, 3 семестр	3 балла
8	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7. «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»	1, 2, 3 семестр	3 балла



9	<b>Тесты действий «Имитация техники классических лыжных ходов на месте и в движении»</b>		1, 2, 3 семестр	6 баллов
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
10	<b>Тесты действий «Демонстрация техники классических лыжных ходов в движении на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	6 баллов
	Попеременный двухшажный классический ход	2 б		
	Одновременный одношажный классический ход	2 б		
	Одновременный бесшажный классический ход	2 б		
11	<b>Тесты действий «Демонстрация техники коньковых лыжных ходов в движении на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	6 баллов
	Одновременный двухшажный коньковый ход (равнинный вариант)	2 б		
	Одновременный двухшажный коньковый ход	2 б		
	Одновременный одношажный коньковый ход	2 б		
12	<b>Тесты действий «Демонстрация техники способов подъёмов на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	4 балла
	«Ёлочка»	2 б		
	«Лесенка»	2 б		
13	<b>Тесты действий «Демонстрация техники стоек спусков на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	4 балла
	«Высокая»	2 б		
	«Основная»	2 б		
14	<b>Тесты действий «Демонстрация техники способов торможений на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	4 балла
	«Упором»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
15	<b>Тесты действий «Демонстрация техники способов поворотов в движении на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	4 балла
	«Переступанием»	2 б		
	«Плугом»	2 б		
16	<b>Разноуровневые задания по разработке «Плана-конспекта занятия по начальному обучению заданному способу передвижения на лыжах»</b>		1, 2, 3 семестр	2 балла
17	<b>Виртуальная лабораторная работа № 1 в системе МООДУС «Определение результатов индивидуальных соревнований»</b>		1, 2, 3 семестр	5 баллов
18	<b>Виртуальная лабораторная работа № 2 в системе МООДУС «Определение результатов эстафеты»</b>		1, 2, 3 семестр	5 баллов
19	<b>Соревнование «Тестирование физической и</b>		1, 2, 3	10 баллов

	технической подготовленности в передвижении на лыжах»		<i>семестр</i>		
	<b>Кол-во баллов</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>Девушки 3 км, время</b>
	<b>10</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>21.53</b>
	<b>9</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>22.30</b>
	<b>8</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>23.00</b>
	<b>7</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>24.00</b>
	<b>6</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>			<b>32.00</b>
	<b>0</b>	<i>1, 2, 3 семестр</i>	<b>32.01 и более</b>		
<b>20</b>	<b>Зачёт</b>		<i>1, 2, 3 семестр</i>	<b>5 баллов</b>	
<b>21</b>	<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>	

### 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 отчёты 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**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.О.33.09 Лыжные гонки»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1, 2 семестры очной 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие				
<b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в	1	1	2

	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	1	1	2
<b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	1	1	2
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	1	1	2

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

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

		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	1	1	2	2	2	3		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	1	1	2	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	1	1	2	-		1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	1	1	2	-	2	1		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	1	1	2	-	2	3		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	1	1	2	-		1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	1	1	2	-	2	1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	1	1	2	-		1		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	1	1	2	-	40	18		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	1	1	2	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	1	1	2	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	1	1	2	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	1	1	2	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	1	1	2	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	1	1	2	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	1	1	2	-	4	2		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам	1	1	2	-	6	2		

	торможений на лыжах								
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	1	1	2	-	6	2		
19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	1	1	2	-	8	7		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	1	1	2	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	1	1	2	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	1	1	2	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	1	1	2	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	1	1	2	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	1	1	2	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	1	1	2	-		1		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	1	1	2	-	4	5		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	1	1	2	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	1	1	2	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	1	1	2	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	1	1	2	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	1	1	2	-		1		



33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	1	1	2	-	6	8		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	1	1	2	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	1	1	2	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	1	1	2	-	4	4		
39	<b>Итого часов:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>62</b>	<b>44</b>		<b>Зачёт</b>

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 Самооборона (самбо)»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

**Табаков Сергей Евгеньевич**, профессор кафедры ТиМ единоборств,  
кандидат педагогических наук, профессор

(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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-3	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	4	4	4
ОПК-3.1	Знает 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			
ОПК-4	Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-4.2	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет **2 зачётных единицы, 72 академических часа.**

#### 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	4	4	4	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		
<b>Всего: 72 часа</b>									
					<b>2</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>

## **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.

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»

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

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом*

Ошибки:

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

2. *Самостраховка при падении на бок перекатом*

Ошибки:

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

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

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

4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);
- Атакуемая нога без веса (участник не воздействует на ассистента с целью переноса центра тяжести на атакуемую ногу)
- после завершения броска участник отпускает 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 восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

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

8. *Бросок через спину*



Ошибки:

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

9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- участник не вытягивает руку ассистента в сторону
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём, не обеспечивают устойчивость в передне-заднем направлении.

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

Ошибки:

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

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

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

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

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

4. *Действия ассистента: выполняет захват руки (одноимённой или разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг внутрь (или рычаг наружу).*

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

5. *Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.*

Ошибки:

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

6. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упиравшись 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](http://www.minsport.gov.ru)
5. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
6. ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

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

- лицензионное программное обеспечение:

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – КриптоПро.
- 6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

- 1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

- 2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Зал самбо 27

Комплект спортивного оборудования:

Ковер для самбо "Стандарт" 12x12x0,05м (72 мата, наполнитель ППЭ-С)  
1 шт.,

Покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12x12м,  
ПВХ 2 шт.,

Скамья д/жима лежа 1 шт.,

Стойка д/штанги 1 шт.,

Брусья настенные 1 шт.,

Манекен д/борьбы, нат. кожа 2,2-2,5мм, черный 180см,45-50кг 4 шт.,

Брусья навесные OLIMPICITY МК-0155 3шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Самооборона (самбо)» для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*

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

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
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	15
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины: 4 семестр.**

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	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-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	4	4	4
ОПК-4	Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования			

ОПК-4.1	<b>Знает</b> чувствительные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-4.2	<b>Умеет</b> подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			

## 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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	4	4	4	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		
<b>Всего: 72 часа</b>					<b>2</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		<b>зачет</b>

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 Тяжелoaтлетические виды спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

**Баюрин Александр Павлович**, старший преподаватель кафедры теории и  
методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

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

### 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 49.03.04 «Спорт».

Изучение данной дисциплины тесно связано с такими дисциплинами, как Б1.О.32 «Теория и методика избранного вида спорта», Б1.В.01 «Профессионально-спортивное совершенствование» в профессионально-прикладной части воспитания силовых способностей, базируется на взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.09 «Анатомия человека» и Б1.О.08 «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)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
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	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	2	2	1
<b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида</b>				

<b>спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1

#### **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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2	2	1	2	-	5		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелотлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	2	1	1	-	1		
2	1.2. Понятие сила. Виды	2	2	1	1	-	4		



	силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей								
	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2	2	1		<b>38</b>	<b>14</b>		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2	2	1		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2	2	1		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2	2	1		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2	2	1		2	1		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2	2	1		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2	2	1		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2	2	1		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гириями	2	2	1		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2	2	1		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2	2	1		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2	2	1		2	1		
	<b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2	2	1		<b>8</b>	<b>5</b>		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	2	2	1		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	2	2	1		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2	2	1		2	1		

17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2	2	1		2	2		
	<b>Итого:</b>				<b>2</b>	<b>46</b>	<b>24</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### **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 само страховки при работе со свободными отягощениями.
43. Основные приемы страховки и само страховки при работе на тренажерных устройствах.
44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.
45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся 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. Горюлев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. - Москва, 2013. - 560 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

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

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

3. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге: учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

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

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

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

1. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжелой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжелой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://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:

*- лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Зал тяжелой атлетики 42

Комплект спортивного оборудования:

Гриф "Олимпийский" L=1,5м ОВ60 2шт.

Профессиональная силовая скамья 1шт.

Профессиональная скамья для

горизонтальных жимов лежа 2шт.

Профессиональная универ. скамья 2шт.

Профессиональная скамья для жимов

штанги под углом 30 градусов 1шт.

Профессиональный блочный

тренажер "голень сидя" 1шт.

Тренажер для нижних конечностей

V- Sport 1шт.

Скамья силовая универсальная V- Sport 1шт.

Станок для разгибания спины 1шт.

Тренажер Баттерфляй/Васил/В.318 1шт.

Тренажер для мышц разгибателей бедра 1шт.

Тренажер "Трицепс-машина" STM 1000/4 1шт.

Блок тренажерный "Бицепс-машина" 1шт.

Блочный тренажер "Разведение бедер" 1шт.

Блочный тренажер "Сведение бедер" 1шт.

Вертикальная стойка - Брусья+ турнир 1шт.

Вертикальная тяга 2шт.

Гантельная стойка WDR-56N+DRT3 2шт.

Гантельный ряд от 3,5 до 51кг 1шт.

Голень машина стоя 1шт.

Горизонтальная тяга 1шт.

Жим ногами (угол 45 градусов) 1шт.

Машина Смитта/Васил/В.310 1шт.

Гак-машина 1шт.

Гантельный ряд от 12 до 23,5 кг. 1шт.

Тренажер для мышц спины V- Sport 1 шт.

Тренажер для мышц пресса V- Sport 1 шт.

Тренажер для мышц спины Тип 2 V- Sport 1 шт.

Тренажер для мышц груди V- Sport 1 шт.

Тренажер гребной V- Sport 1 шт.  
Скамейка Скотта V- Sport 1 шт.  
Стойка для дисков Impulse IT7017 1 шт.  
Теннисный стол Kettler Classic 1 шт.  
Гриф для пауэрлифтинга с замками 5 шт.  
Диски для штанги соревновательные  
Eleiko 10кг, цвет-10кг-зеленый 10 шт.  
Диски для штанги технические Eleiko  
2,5кг цвет-2,5кг-красный 6 шт.  
Диски для штанги технические Eleiko  
5кг цвет-5кг-белый 6 шт.  
Комплекс для пауэрлифтинга 3 шт.  
Диск для пауэрлифтинга ELEIKO25кг. 5 шт.  
Комплект дисков для пауэрлифтинга  
ELEIKO с замками 400кг. 1 шт.  
Гриф для тяжелой атлетики  
женский с замками 5 шт.  
Гриф для тяжелой атлетики мужской с замками 5 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Тум ТАВС им. А.С. Медведева.*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 и 2 семестр для очной формы*

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	<i>В течение курса обучения</i>	10
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	<i>В течение курса обучения</i>	10
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	<i>В течение курса обучения</i>	10
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	<i>В течение курса обучения</i>	10
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	<i>В течение курса обучения</i>	12
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	<i>В течение курса обучения</i>	6
8	Посещение учебных занятий	<i>За весь семестр</i>	10 (0,4/1)
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

\*Примерные темы рефератов

1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт) и их прикладное значение.
2. Факторы, влияющие на проявление скоростно-силовых способностей.



3. Методика обучения рывку штанги и подъёму штанги на грудь для толчка.
4. Методика обучения толчку штанги от груди.
5. Методы воспитания скоростно-силовых способностей.
6. Развитие выносливости с использованием отягощений.
7. Развитие гибкости с использованием отягощений.
8. Физическая подготовка с использованием отягощений в избранном виде спорта.
9. Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

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

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

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

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский 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/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** 2 зачетные единицы, 72 академических часа

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Тяжелая атлетика» 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  Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<b>ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
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	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	2	2	1
<b>ОПК-4 Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>				
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-	2	2	1

	педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	2	1

## 5. Краткое содержание дисциплины:

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	<b>1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение</b>	2	2	1	2	-	5		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелая атлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	2	1	1	-	1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	2	1	1	-	4		
	<b>2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта</b>	2	2	1		38	14		

3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2	2	1		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2	2	1		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2	2	1		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2	2	1		2	1		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2	2	1		2	1		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2	2	1		2	1		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2	2	1		2	1		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	2	2	1		4	1		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	2	2	1		2	1		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	2	2	1		4	1		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	2	2	1		2	1		
	<b>3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности</b>	2	2	1		<b>8</b>	<b>5</b>		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	2	2	1		2	1		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	2	2	1		2	1		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	2	2	1		2	1		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	2	2	1		2	2		
	<b>Итого:</b>				<b>2</b>	<b>46</b>	<b>24</b>		<b>Зачет</b>

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



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

**Кичигина Ольга Юрьевна** – ст. преподаватель кафедры теории и методики  
адаптивной физической культуры.

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** очная форма – 5-6 семестры

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	6	6	5
УК-9.1	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах			
УК-9.2	Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.			
УК-9.3	Владеет навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами			

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

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



## Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	6	6	5	4	10	22		
2	Тема 1.1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	6	6	5		4	6		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	2	6		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	4	8		
7	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	6	6	5	6	12	20		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	6	6	5	2	4	6		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	6	6	5	2	4	8		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	6	6	5	2	4	6		

Итого часов: 72	10	22	40	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) «Адаптивная физическая культура» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

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

1. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ПОДА.
2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ЗПР.
3. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с РДА.
4. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением слуха.
5. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушением зрения.
6. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с умственной отсталостью.
7. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с логопедическими нарушениями.
8. Общие и специфические закономерности аномального развития.
9. Факторы отклонения развития, их классификация
10. Понятия: ретардация, дисфункция, асинхронизация развития, дефект, компенсация.

### **Примерный перечень вопросов к зачету по курсу дисциплины «Адаптивная физическая культура».**

1. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением слуха.
2. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением зрения.
3. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением речи.
4. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением ОДА.
5. Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушением психического развития.
6. Особенности проведения урока АФК в специальных (вспомогательных) школах для лиц с нарушением интеллекта.

7. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением слуха.
8. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением зрения.
9. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением речи.
10. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с ПОДА.
11. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением психического развития.
12. Особенности организации внеурочных форм занятий АФВ с лицами с нарушением интеллекта.
13. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением слуха.
14. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением зрения.
15. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением речи.
16. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с ПОДА
17. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением психического развития.
18. Особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта для лиц с нарушением интеллекта.
19. Методика обучения лиц с сенсо-речевыми нарушениями двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
20. Методика обучения лиц с ПОДА двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.
21. Методика обучения лиц с нарушением психического развития двигательным действиям и формирование спортивных двигательных навыков.

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

1. Этика общения с лицами, имеющими ОВЗ.
2. Охрана здоровья на занятиях по АФВ
3. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями речи.
4. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями слуха
5. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями зрения
6. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями ОДА
7. Составление психолого-педагогической характеристики лиц с нарушениями интеллекта
8. Адаптация лиц с ОВЗ к физическим нагрузкам.

9. Организация работы в физкультурно-спортивном клубе инвалидов.
10. Особенности восстановления после травм у лиц с ОВЗ.

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

### **а) Основная литература:**

1. Специальная педагогика: учеб. пособие для студентов пед. вузов: рек. УМО ВУЗов РФ по пед. образованию / под ред. Н.М. Назаровой. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009.
2. Специальная психология: учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений, обучающихся по дефектолог. специальностям: рек. умо по специальностям пед. образования / под ред. В.И. Лубовского. - 6-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2009.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / Под общ.ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
5. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. – М.: Советский спорт, 2001. – 152

### **б) Дополнительная литература**

6. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учебник. - 2-е изд., пер. и доп. – М.: Юрайт, 2018. 235 с.
7. Брискин Ю.А., С.П. Евсеев, А.В. Передерий. Адаптивный спорт: Учеб. Пособие. - М.:
8. Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения. Учебное пособие для ВУЗов. – м.: Владос, 2010.
9. Ермаков В. Что и как видят дети от рождения до 10 лет с сохраненным и нарушенным зрением. Диагностика. – Владос, 2015.
10. Зайцева Г.Л Жестовая речь. Дактилология. Учебник. – Владос, 2015.
11. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов. - Издательство: КАРО, 2016.
12. Королева И.В. Королева И.В. Помощь детям с нарушением слуха. Руководство для родителей и специалистов. - Издательство: КАРО, 2016.
13. Королева И.В. Реабилитация глухих детей и взрослых после кохлеарной и стволомозговой имплантации. – Издательство: КАРО, 2016.
14. Панков О. Тренинги и игры для мышц глаз. Уникальные упражнения для восстановления зрения. - Издательство: Астрель, 2011.
15. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки: Общ. теория и ее практ. применение / В.Н. Платонов. - Киев: Олимп. лит., [2014]. - 623 с.

16. Речицкая Е.Г., Пузанов Б.П., Богданова Е.К. Психолого-педагогическое сопровождение лиц с нарушением слуха. Учебное пособие для ВУЗов. - Издательство: Прометей, 2012.

17. Рубцова Н. О. Комплексная реабилитация детей-инвалидов в системе образования Российской Федерации»: НИР в рамках федеральной целевой программы «Дети России», подпрограммы «Дети-инвалиды» Н. О. Рубцова, В. Н. Латчук, С. Н. Фалько. – М.: АПК и ППРО, 2005. – 204 с.

18. Рубцова Н.О., Технологии спортивной подготовки в Специальном Олимпийском движении. М.: РГУФКСиТ, 2015, - 205 с

19. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Психолого-педагогические аспекты работы тренера в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2008. – 74 с.

20. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 1. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 87 с.

21. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л. Медицинское обеспечение в адаптивном спорте. Часть 2. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 92 с.

22. Рубцова Н.О., Щербинина Ю.Л., Рубцов А.В. Профилактика травматизма и реабилитация в адаптивном спорте. М.: РГУФКСиТ, 2009, - 152 с.

23. Социальная адаптация и комплексная реабилитация инвалидов средствами физической культуры и спорта: Сборник материалов Международной научно-практической конференции (Москва, 19-20 мая 1998г.). - М., 1998. – 111с.

24. Тупоногов Б.К. Организация коррекционно-педагогического процесса в школе для слепых и слабовидящих детей. - Издательство: ВЛАДОС, 2011.

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

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

2. <http://lib.sportedu.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <http://elibrary.ru/defaultx.aspx?http://psyfactor.org/partners.htm>

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

- *лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Адаптивная физическая культура» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики адаптивной физической культуры*  
Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр (очная форма)*  
Промежуточной аттестации: *зачет*.

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

#### Для очной формы обучения

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с сенсо-речевыми нарушениями»	32 неделя	12*
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с ПОДА»	35 неделя	12*
3	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушениями психического развития»	38 неделя	12*
4	Защита реферата на выбранную тему. Из списка тем рефератов.	42 неделя	14*
5	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>1 балла x 1 занятие = 30 баллов</i>
	<b>Зачет по дисциплине</b>		<b>20*</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

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

№'	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением слуха. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
2	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением зрения. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10

3	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением речи. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
4	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ лиц с нарушением ОДА. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
5	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ для лиц с нарушением психического развития. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
6	Предоставить 3 плана-конспекта урока АФВ лиц с нарушением интеллекта. (По одному для различных возрастных групп: для младших, средних и старших классов.).	10
7	Защита реферата на выбранную тему.(Из списка тем рефератов)	14

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



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



**Факультет адаптивной физической культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.О.34 Адаптивная физическая культура»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** [5,6].

3. **Цель освоения дисциплины:** формирование системы знаний об адаптивной физической культуре, особенностях организации обучения и воспитания лиц различных половозрастных и нозологических групп, освоение технологии подбора и применения средств адаптивного физического воспитания с учетом особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
УК-9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	6	6	5
УК-9.1	Знает понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру; особенности применения базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах			
УК-9.2	Умеет планировать и осуществлять профессиональную деятельность с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами.			
УК-9.3	Владеет навыками взаимодействия в социальной и профессиональной сферах с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами			

5. **Структура и содержание дисциплины (модуля)**

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

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.</b>	6	6	5	4	10	22		
2	Тема 1.1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	6	6	5		4	6		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	2	6		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	6	6	5	2	4	8		
7	<b>Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ</b>	6	6	5	6	12	20		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	6	6	5	2	4	6		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсорными нарушениями.	6	6	5	2	4	8		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с	6	6	5	2	4	6		

	поражением опорно-двигательного аппарата.							
<b>Итого часов: 72</b>					<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>Зачет</b>

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



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта,  
философии и социологии**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

Мельникова Наталия Юрьевна – д. пед. н., профессор, заведующий  
кафедрой истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии  
и социологии

Леонтьева Надежда Сергеевна – к. пед. н., доцент кафедры истории  
цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры истории  
цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Трескин Алексей Валерьевич – к. пед. н., доцент кафедры истории  
цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины - проследить закономерности процесса эволюции и современного состояния дипломатической деятельности в области спортивного и олимпийского движения, а также развития отечественной спортивной дипломатии, ее современных принципов, задач и тенденций.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к Блоку 1 обязательной части.

Дисциплина органично связана с отдельными элементами ООП:

–базируется на изучении профессиональных дисциплин (модулей)/прохождении отдельных типов практики: Иностранный язык, Речевое общение в профессиональной деятельности, История физической культуры и спорта, Педагогика физической культуры и спорта/Педагогическая практика;

–является предшествующей освоению профессиональных дисциплин (модулей)/прохождении отдельных типов практики: Преддипломная практика;

–итоговая оценка уровня сформированности освоенных за период практики компетенций проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>УК-4</b>	<b>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).</b>	
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.	8
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8
<b>ОПК-14</b>	<b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.</b>	
ОПК-14.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.	8
ОПК-14.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики.	8
ОПК-14.3.	Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.	8



#### 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	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	8	2	6	16		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д.	8	2	8	14		
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	8	2	8	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>Зачёт</b>	

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

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

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Вопросы к зачету:

1. Что изучает предмет «Спортивная дипломатия»?
2. Что составляет научно-теоретическую и методологическую основы изучения предмета?

3. Дайте определение понятию «дипломатия».
4. Дайте определение понятию «Спортивная дипломатия», ее особенности.
5. Происхождение дипломатической службы и ее место в системе понятий внешняя политика и дипломатия.
6. Назовите основные причины формирования спортивной дипломатии в отдельную форму международных отношений.
7. Сформулируйте основные цели и задачи спортивной дипломатии.
8. Основные тенденции в построении системы международных отношений в сфере ФКиС на рубеже XX – XXI веков.
9. Становление российской дипломатии и дипломатической службы. Задачи и структура Посольского приказа.
10. Дипломатическая документация сфере ФКиС.
11. Назовите международные организации в области ФКиС, основные функции.
12. Представительство РФ в международных спортивных объединениях.
13. МОК – высший орган управления МОД.
14. Возникновение и основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XIX – начале XX вв.
15. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения в первой половине XX в.
16. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения во второй половине XX в.
17. Государственная правовая политика в сфере борьбы с допингом.
18. Основные тенденции развития международного спортивного и олимпийского движения на современном этапе.
19. Состав нарушения антидопинговых правил.
20. Спортивное движение лиц с ограниченными возможностями.
21. Понятие спортивного и неспортивного поведения в соревновательной деятельности.

22. Свобода и ответственность. Проблема свободного выбора в спорте.
23. Приведите примеры использования Олимпийских игр в политических целях.
24. Проблемы профессиональной этики. Роль и значение этики для профессиональной деятельности специалиста по направлению «Физическая культура».
25. Кризисные явления в международном олимпийском движении. Приведите примеры. С чем они связаны?
26. Взаимосвязь олимпийского движения с социальными процессами в обществе.
27. Место российского спорта в системе международного спортивного и олимпийского движения.
28. Назовите проблемы и противоречия в мировом общественном развитии и их отражение в современном олимпизме.
29. Деятельность государственных и общественных организаций по развитию олимпийского движения в Российской Федерации.
30. Когда был создан Олимпийский комитет России? Каковы его задачи?
31. Олимпийская программа. Диалектика развития.
32. Олимпийские реформы в XX века. Расскажите о них.
33. Молодежь и олимпийское движение в третьем тысячелетии.
34. Какие модели функционирования и развития спорта Вы знаете? Кратко охарактеризуйте их.
35. Миссия и роль МОК в международном спортивном и олимпийском движении.
36. Права на Олимпийские игры и олимпийскую символику.
37. Комплектование МОК – право на избрание, процесс пополнения, выборы, признание и статус членов МОК.
38. Международные спортивные федерации и их основные функции
39. Международный спортивный арбитражный процесс.
40. Состав НОК. Миссия и роль НОК.

41. Разрешение споров, возникающих во время Олимпийских игр.
42. Назовите основные предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения.
43. Назовите основные типы городов, в которых прошли Игры Олимпиад. Дайте краткую характеристику каждого из типов.
44. Охарактеризуйте процесс выбора олимпийской столицы. Назовите его преимущества и недостатки.
45. Что входит в содержание понятий «Олимпизм», «Олимпийское движение», «Олимпийские игры»?
46. Деятельность государственных и общественных организаций по руководству Олимпийским движением в Российской Федерации.
47. Роль международных спортивных федераций в олимпийском движении.
48. Паралимпийский комитет – какие функции он выполняет. Связь с соответствующими международными организациями.
49. Что Вы знаете о Международном Сурдлимпийском комитете и о Спецолимпиадах? Взаимодействие с МОК.
50. Деятельность Томаса Баха на посту президента МОК. Реформы, проведенные в олимпийском движении под его руководством.
51. Представительство российской спортивной общественности в МОК, АМСФ, АНОК.
52. Критерии для включения видов спорта, дисциплин и видов соревнований.
53. Становление советской дипломатической службы: ее отличительные черты и принципы. Роль первых наркомов иностранных дел РСФСР и СССР (Л.Д.Троцкого, Г. В. Чичерина и М.М.Литвинова) в создании советской дипломатической службы.
54. Особенности развития дипломатической службы СССР в 1940-1980-е годы.
55. Реформирование МИД РФ в 1990-е – 2000-е годы. Сравнительный анализ деятельности министров иностранных дел России: А.Козырева, Е.Примакова, И.Иванова, С.Лаврова.

56. Представительство Российской Федерации при международных организациях системы международного спортивного и олимпийского движения.

57. Принципы информационной деятельности дипломатической службы РФ, основные черты и источники дипломатической информации.

58. Правовой режим деятельности делегаций на международных спортивных мероприятиях.

59. Структура, стадии оформления и условия действия международных договоров.

60. Понятие и основные формы международных договоров.

61. Место дипломатической службы в системе государственной службы РФ и ее функции.

62. Прохождение дипломатической службы: понятие и особенности. Ротация дипломатических служащих РФ.

63. Типология и документальное оформление дипломатических бесед.

64. Государственная должность дипломатической службы РФ и порядок ее замещения.

65. Дипломатические ранги: понятие и действующая система в РФ.

66. Определение и цели дипломатических контактов. Типология дипломатических контактов.

67. Внутригосударственные органы внешних отношений РФ. Внешнеполитический механизм РФ.

68. Задачи, функции и структура министерства иностранных дел Российской Федерации.

69. Процедура установления дипломатических отношений. Венская конвенция 1961 г. о статусе и функциях дипломатических представительств.

70. Дипломатический протокол: исторические традиции и современные тенденции.

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

*а) Основная литература:*

1. Алексеев С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт» / под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. Изд. 3-е, перераб. и доп. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2012. — 1055 с.

2. Имиджевая стратегия России в контексте мирового опыта / под ред. И.А. Василенко ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Фак. политологии, Каф. рос. политики. - М.: Междунар. отношения, 2013. - 359 с.: ил. 261241

3. История физической культуры и спорта: учебник / Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. ; под ред. проф. Н.Ю. Мельниковой. — 2-е изд. с измен. и дополн. — М.: Спорт, 2017. — 432 с.: ил.

4. Регламент Спортивного арбитража при Торгово-промышленной палате Российской Федерации / Правовой сайт КонсультантПлюс — [Электронный ресурс].

*б) Дополнительная литература:*

1. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Национальное законодательство о физической культуре и спорте: Хрестоматия. — 2-е изд., перераб. и дополн.— М.: Физкультура и спорт, 2006. — 600 с.

2. История физической культуры и спорта. Антология. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2010.

3. История физической культуры и спорта. Антология. Книга 2. — М.: ООО «ИД «Русь-Олимп», 2011.

4. Кузин В. В., Кутепов М. Е., Холодняк Д. Г. Международный Спортивный арбитражный суд: нормативно-правовое регулирование и опыт деятельности // Спортивный арбитраж. — М.: «Физкультура, образование, наука», 1996. — С. 35—57. — 165 с. — ISBN 5-89022-039-X.

5. Кузин В. В., Бриллиантова А. М., Кутепов М. Е. Международный спортивный арбитраж. — М.: «СпортАкадемПресс», 2002. — 452 с. —

ISBN 5-8134-0115-6.

6.Любимов, А.П. Конституция Российской Федерации в таблицах и схемах / Любимов Алексей Павлович. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Экзамен, 2004. - 174 с.: табл.

7.Международное право : учеб. для судентов вузов, обучающихся по специальности 030501, для курсантов и слушателей образовательных учреждений высш. проф. образования МВД России : рек. М-вом образования РФ : Доп. М-вом внутренних дел РФ : рек. УМО "Проф. учеб." / под ред. К.К. Гасанова. - М.: Юнити: Закон и право, 2009. - 407 с.

8.Олимпийская хартия. Пер. с англ. - М.: Сов. Спорт, 1996.

9.Паралимпийский спорт : норматив. правовое регулирование и метод. регулирование / авт.-сост. А.В. Царик. - М.: Сов. спорт, 2010. - 1271 с.: ил., табл.

10.Паршикова Н.В., Виноградов П.А. Нормативно-правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли: Документы и материалы (2008 – 2011 годы) / под общей редакцией В.Л. Мутко. – М.: Советский спорт, 2012. – 1183 с.

11.Протопопов, А.С. История международных отношений и внешней политики России : 1648-2005 : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлениям подгот. бакалавров и магистров "История", "Регионоведение", "Междунар. отношения" и аналогич. специальностям подгот. дипломир. специалистов : доп. М-вом образования РФ / А.С. Протопопов, В.М. Козьменко, Н.С. Елманова ; под ред. А.С. Протопопова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2008. - 399 с.

12.Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года / Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 № 1101-р // Правовой сайт КонсультантПлюс – [Электронный ресурс].

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

1. Ассоциация национальных олимпийских комитетов официальный сайт <https://www.anocolympic.org/>.
2. Международная олимпийская академия официальный сайт [www.ioa.org.gr](http://www.ioa.org.gr).
3. Международный Олимпийский Комитет официальный сайт [www.olympic.org](http://www.olympic.org).
4. МИД России официальный сайт [www.mid.ru](http://www.mid.ru).
5. Олимпийский комитет России официальный сайт [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).
6. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) официальный сайт [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
7. Основополагающий акт Россия – НАТО (см. на сайте [www.nato.org](http://www.nato.org)).
8. «Российско-американские отношения на рубеже веков». Доклад рабочей группы СВОП, 2000 г. (см. сайт СВОП [www.svor.ru](http://www.svor.ru)).
9. РУСАДА официальный сайт [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru).
10. Спортивный арбитражный суд официальный сайт [www.tas-cas.org](http://www.tas-cas.org).
11. Хартия европейской безопасности. (см. на сайте [www.osce.org](http://www.osce.org)).
12. Соглашение о партнерстве и сотрудничестве РФ-ЕС (см. на сайте [www.europa.eu.int](http://www.europa.eu.int)).
13. Центральная олимпийская академия (ЦОА) официальный сайт <http://coa.sportedu.ru/>.
14. Официальные сайты МСФ, сайты федераций РФ по видам спорта.
15. Официальные сайты Национальных олимпийских комитетов, Оргкомитетов Олимпийских Игр, Всемирных Универсиад, Региональных игр, юношеских Олимпийских игр, Чемпионатов мира по видам спорта.
16. Официальные сайты периодической печати в области физической культуры и спорта.

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



*–программное обеспечение дисциплины:*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–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/>.

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

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.35 Спортивная дипломатия»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 4 курса (очной формы обучения)  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.

Сроки изучения дисциплины: 8 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	Устный опрос 1. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения.	25	6
2	Устный опрос 2. Организации и персоны в области спортивной дипломатии.	28	6
3	Устный опрос 3. Структура и функции спортивной дипломатии РФ.	31	6
4	Письменный опрос 1. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	26	9
5	Письменный опрос 2. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д.	29	9
6	Письменный опрос 3. Международная деятельность РФ в области спортивной дипломатии.	32	9
7	Тест.	37	10
8	Доклад, презентация.	32-39	10
9	Реферат.	32-39	15
10	Зачет.	42	20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тест	10
2	Доклад, презентация	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 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

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



**Социально-гуманитарный факультет**

**Кафедра истории цивилизации, физической культуры и спорта,  
философии и социологии**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение форм, средств и методов, идей и теорий в области физической культуры и спорта, вооружить студентов историческими занятиями, которые они смогут использовать в практике своей будущей специальности. Воспитание историей - важный метод углубления умственной, нравственной и эстетической подготовки будущего педагога, тренера и организатора в области физической культуры и спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>УК-4</b>	<b>Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).</b>	
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.	8
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8
<b>ОПК-14</b>	<b>Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в</b>	

<b>сфере образования с соблюдением профессиональной этики.</b>		
ОПК-14.1.	Знает функции участников спортивной подготовки и образовательной деятельности в области физической культуры и спорта; принципы организации их совместной деятельности; правила профессиональной этики; этические, технологические, организационно и программно-методические основы педагогической деятельности в образовательных организациях; способы и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.	8
ОПК-14.2.	Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации в процессе спортивной подготовки и физического воспитания; обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся; соблюдать правила профессиональной этики.	8
ОПК-14.3.	Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.	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	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	8	2	6	16		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д.	8	2	8	14		
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	8	2	8	14		
<b>Итого часов:</b>			<b>6</b>	<b>22</b>	<b>44</b>		<b>Зачёт</b>

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.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в  
области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

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

Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта.

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



## **1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является обеспечить готовность обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Преподавание дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» в структуре ООП (ОПОП)**

Дисциплина «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» 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 реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» 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 реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» 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
1	2	3
ОПК-1	<b>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	3,4
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	3,4
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	3,4
ОПК-2	<b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4
ОПК-	. Умеет выбирать и использовать методики спортивного	3,4

2.2	отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; выбирать и использовать методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
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	3,4
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 в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-4.1.	Знает чувствительные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4
<b>ОПК-5</b>	<b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>	3,4
ОПК-5.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3,4
ОПК-	Умеет подбирать и использовать средства и методы	3,4

5.2.	обучения и совершенствования техники выполнения упражнений; составлять программы тренировочных занятий различной направленности в спортивной подготовке со спортсменами различной квалификации и различным контингентом обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	
<b>ОПК-13</b>	<b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</b>	3,4
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4
ОПК-13.2.	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4
<b>ОПК-18</b>	<b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-18.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3,4
ОПК-18.2.	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	3,4

#### 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 реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	2	4	10		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	3	4	18	34		
3	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	4	4	12	35		
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта	4	4	12	36		
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	4	2	10	20		
<b>Итого часов:</b>			<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>

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

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

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

*Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности»*

*1. Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности».*

*2. Охарактеризуйте формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (государственные, общественно-самодеятельные и коммерческие).*

*3. Охарактеризуйте типы образовательных организаций, реализующих дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности.*

*4. Особенности реализации программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.*

*5. Особенности реализации программ дополнительного образования взрослых физкультурно-спортивной направленности*

*6. Особенности реализации программ дополнительного профессионального образования физкультурно-спортивной направленности.*

*7. Нормативно-правовая основа реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.*

*8. Дополнительное образование в сфере физической культуры детей дошкольного возраста.*

*9. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности в школьном возрасте.*

*10. Дополнительное образование физкультурно-спортивной направленности студенческой молодежи.*

*11. Задачи реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.*

*12. Программно-нормативные основы системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.*

*13. Особенности выбора средств и методов при реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.*

*14. Цель, задачи и основная характеристика спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в школьном возрасте.*

*15. Специфика физического воспитания и особенности реализации программ дополнительного образования в общеобразовательных организациях.*

*16. Особенности реализации дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной направленности.*

*17. Формы построения занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности детей и взрослых.*

*18. Нагрузка и ее регулирование в отдельном занятии дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности.*

*19. Постановка и решение образовательных задач в дополнительном образовании.*

*20. Постановка и решение воспитательных в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.*

*21. Постановка и решение оздоровительных задач в условиях освоения дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности.*

22. Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля в дополнительном образовании детей и взрослых.
23. Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования в дополнительном образовании.
24. Требования профессиональных стандартов к работникам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

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

### а) Основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для 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.: АСADEMIA, 2008. – 479 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. 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>

4. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Гергега . – Сургут : РИО СурГПУ, 2015 . – 67 с. : ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314560>

5.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>

6.Павлюк, Н.Б. Теория и методика учебно-тренировочного процесса в тренажерном зале [Электронный ресурс] / Н.Б. Павлюк .— Шуя : Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016 .— 112 с. — ISBN 978-5-86229-310-4 .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/621331>

7.Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] : практикум. Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2016 .— 122 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/603358>

8.Седых, Н.В. Общие основы физического воспитания различных возрастных групп населения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.Г. Саакян, Н.В. Седых .— Волгоград : ВГАФК, 2011 .— 125 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/230550>

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

1 Министерство просвещения РФ [edu.gov.ru](http://edu.gov.ru).

2 Департамент образования и науки города Москвы [mos.ru/donm](http://mos.ru/donm).

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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта» для обучающихся тренерского факультета 2 курса очной формы обучения направления подготовки 49.03.04 Спорт

**профиль:** «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 3,4 семестр очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Устный ответ по теме "Программно-нормативные основы реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности"	1-17	7
2	Устный ответ по разделу "Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта"	1-17	7
3	Устный ответ по разделу "Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта"	23-40	7
4	Устный ответ по разделу "Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся"	23-40	7
5	Разработка плана-конспекта отдельного занятия в спортивно-оздоровительных группах	23-40	10
6	Итоговое тестирование	35-40	10
7	Посещение занятий		По 0,5 балла за 1 посещение 22
8	Экзамен		30-20-10
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

№	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)».

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся 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 танцевального спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.О.36 Методика реализации программ дополнительного образования в  
области физической культуры и спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 6 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3,4 семестр очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** является обеспечение готовности обучающихся к инновационной педагогической деятельности для наиболее полноценной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых на основе совершенствования профессионально значимых качеств личности студентов и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений физкультурно-спортивной направленности, повышения общего уровня профессиональной компетентности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	3,4
ОПК-1.1.	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области	3,4

	физической культуры и спорта	
ОПК-1.2.	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	3,4
<b>ОПК-2</b>	<b>Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования; методики спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки и в спортивную команду; методики спортивной ориентации и отбора обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4
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 обучающихся для занятий физической культурой и спортом в сфере образования	3,4
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
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	3,4
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 в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4
<b>ОПК-4</b>	<b>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом;	3,4

	средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	
ОПК-4.2.	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4
<b>ОПК-5</b>	<b>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</b>	3,4
ОПК-5.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3,4
ОПК-5.2.	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 обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	3,4
<b>ОПК-13</b>	<b>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и</b>	3,4



	<b>спортом</b>	
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4
ОПК-13.2.	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3,4
<b>ОПК-18</b>	<b>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3,4
ОПК-18.1.	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3,4
ОПК-18.2.	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	3,4

## 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	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	3	2	4	10		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	3	4	18	34		
3	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта	4	4	12	35		
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта	4	4	12	36		
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и	4	2	10	20		

	основной деятельности занимающихся						
	<b>Итого часов:</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>	

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**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.37 «Методика преподавания предмета «физическая культура» в  
общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

**Мачканова Елена Вячеславовна**, к.п.н., доцент кафедры теоретико-  
методических основ физической культуры и спорта (ФИО, наличие степени, звания,  
должность, кафедра)

## **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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<b>ОПК-1</b>	<b>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-1.1	Знает положения теории физической культуры теории спорта, физиологические, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	3	3	3
ОПК-1.2	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	4	4	4
<b>ОПК-3</b>	<b>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</b>	3-4	3-4	3-4

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	3	3	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 в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4
<b>ОПК-4</b>	<b><i>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	3	3
ОПК-4.2	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4
<b>ОПК-5</b>	<b><i>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях организовывать и проводить подготовку, обеспечивать</i></b>	3-4	3-4	3-4



	<i>участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</i>			
ОПК-5.1	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3	3	3
ОПК-5.2	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 обучающихся; организовывать деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта; обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях; выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся; применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности	4	4	4
ОПК-13	<i>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта,</i>	3-4	3-4	3-4

	<i>осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i>			
ОПК-13.1	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3	3	3
ОПК-13.2	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	4	4	4
<b>ОПК-18</b>	<b><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-18.1	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся, принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования	3	3	3
ОПК-18.2	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	4	4	4

#### **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)
		1 поток	2 поток	3 поток	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	3	3	3	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	3	3	3	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	4	4	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	4	4	4	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	4	4	4	4	14	30	3	
<b>Итого часов: 216</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

3. 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.: АСADEMIА, 2008. – 479 с.

4. 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. 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>

2. 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>

3. 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>

4. 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>

5. 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>

6. Организация оздоровительной физической тренировки обучающихся [Электронный ресурс] / Л. В. Диордица, Н. Т. Диордица, О. Н. Кизаев, Н. Н. Гергега. – Сургут: РИО СурГПУ, 2015. – 67 с.: ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/314560>

7. 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>

8. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс]: метод. указания / Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева, Ярослав. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2007. – 38 с.: ил. – Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/207049>

9. Разяпова, Р. Н. Технологии физкультурно-оздоровительной работы в школе [Электронный ресурс] / Л. Н. Малорошвилло, 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»:

№	Наименование интернет ресурса	Интернет ссылка на ресурс
1.	Министерство просвещения РФ	<a href="http://edu.gov.ru">edu.gov.ru</a>
2.	Федеральные государственные образовательные стандарты	<a href="http://fgos.ru">fgos.ru</a>
3.	Департамент образования и науки города Москвы	<a href="http://mos.ru/donm">mos.ru/donm</a>

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

*- лицензионное программное обеспечение:*

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия

<http://www.garant.ru/>.

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» для обучающихся тренерского факультета 2-3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: *3 и 4 семестр для очной 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	<i>Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры</i>	8
2	<i>Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год</i>	8
3	<i>Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"</i>	8
4	<i>Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)</i>	8
5	<i>Разработка плана-конспекта урока физической культуры</i>	8
6	<i>Итоговое тестирование</i>	12
7	<i>Посещение занятий</i>	18
8	<b>Экзамен</b>	<b>30-20-10</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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.О.37 Методика преподавания предмета «физическая культура» в  
общеобразовательных организациях»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 216 часов

**2. Семестры освоения дисциплины:** 3 и 4 семестр для очной формы 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:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ОПК-1	<i>Способен планировать содержание занятий физической культурой и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений теории и методики физической культуры, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста</i>	3-4	3-4	3-4
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	3	3	3

	субъективные предпосылки в рамках сферы спортивной подготовки и сферы образования; технологии разработки программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта			
ОПК-1.2	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	4	4	4
<b>ОПК-3</b>	<b><i>Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>	3-4	3-4	3-4
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	3	3	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 в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4
<b>ОПК-4</b>	<b><i>Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы и приемы психолого-педагогического	3	3	3

	сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-4.2	Умеет подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-спортивной деятельности; подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	4	4
<b>ОПК-5</b>	<b><i>Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-5.1	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения тренировочных занятий на различных этапах многолетней спортивной подготовки; требования к организации и правила проведения тренировочных занятий для различного контингента обучающихся; современные концепции физического воспитания, технологии организации образовательного процесса и физкультурно-образовательной среды; особенности организации и проведения спортивных и физкультурных мероприятий; принципы и методы индивидуализации подготовки спортсменов и обучающихся	3	3	3
ОПК-5.2	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 обучающихся; организовывать	4	4	4

	<p>деятельность спортсменов и обучающихся в процессе реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта;</p> <p>обеспечивать участие спортсменов и обучающихся в спортивных и физкультурных мероприятиях;</p> <p>выбирать методы индивидуализации, осуществлять процесс подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и обучающихся;</p> <p>применять инновационные методики физической культуры и спорта в профессиональной деятельности</p>			
<b>ОПК-13</b>	<b><i>Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта, осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-13.1	Знает особенности педагогического, психологического и медико-биологического контроля в процессе спортивной подготовки в избранном виде спорта; алгоритмы подготовки рекомендаций по коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта; основы формирования общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	3	3	3
ОПК-13.2	Умеет разрабатывать рекомендации для коррекции тренировочного процесса на основе анализа результатов комплексного контроля в избранном виде спорта; определять уровень общей культуры и личностные качества у лиц, занимающихся физической культурой и спортом	4	4	4
<b>ОПК-18</b>	<b><i>Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования</i></b>	3-4	3-4	3-4
ОПК-18.1	Знает содержание методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся,	3	3	3

	принципы и порядок разработки программной документации в области физической культуры и спорта, в области образования			
ОПК-18.2	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	4	4	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)
		1 поток	2 поток	3 поток	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	3	3	3	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	3	3	3	6	14	34		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и	4	4	4	2	16	41	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	4	4	4	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	4	4	4	4	14	30	3	
<b>Итого часов: 216</b>					<b>16</b>	<b>56</b>	<b>135</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Шевцов А.В. – декан тренерского факультета, профессор кафедры теории и методики единоборств, к. пед.н., профессор;

Ананьин А.С. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики волейбола;

Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;

Джумок А.А. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона;

Колесникова Е.С. - к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики;

Михалина Г.М. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики гимнастики;

Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта;

Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики.

## **1. Цель освоения дисциплины**

Формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

Дисциплина реализуется на русском языке. Дисциплина проводится в форме практической подготовки.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы ООП (ОПОП) бакалавриата**

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование» относится к части дисциплин блока Б1 учебного плана примерной основной образовательной программы (ПООП) бакалавриата, формируемой участниками образовательных отношений.

Важное значение данной дисциплины в подготовке тренера по избранному виду спорта, преподавателя обусловлено необходимостью совершенствования индивидуального спортивного мастерства в процессе спортивной подготовки.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами (модулями) учебного плана, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Спортивная физиология», «Спортивная биоэнергетика», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности».

### 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	
1	2	3
<b>ПК-1</b>	<b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>	<b><i>1-7</i></b>
ПК-1.1.	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	1, 2, 4
ПК-1.2.	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.	5-7
ПК-1.3.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	5-7
<b>ПК-2</b>	<b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i></b>	<b><i>1-7</i></b>
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.	1-7
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	1-7

### 3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **21 зачетная единица, 756 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	
<b>I курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>36</b>	<b>72</b>		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.			6	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.			30	54		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков</b>			<b>22</b>	<b>45</b>		

	<b>совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>						
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности			22	45		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>9</b>		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
<b>Всего за I курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>				<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.			8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>			<b>18</b>	<b>36</b>		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке			18	36		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.			10	18		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>4</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>

<b>3.</b>	<b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>			<b>6</b>	<b>18</b>		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.			6	18		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>9</b>		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>26</b>	<b>45</b>		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта			18	27		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.			4	9		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.			4	9		
<b>Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>				<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>28</b>	<b>54</b>		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.			18	9		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному			10	45		



	виду спорта.						
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.			4	9		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>6</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>9</b>	<b>18</b>		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			9	18		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>27</b>	<b>54</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			15	27		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			12	27		
	<b>Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>			<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>7</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>18</b>	<b>36</b>		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			18	36		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и</b>			<b>18</b>	<b>27</b>		

	<b>оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>						
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			9	12		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			9	15		
<b>Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>				<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>				<b>252</b>	<b>495</b>	<b>9</b>	

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

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

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

**5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре очной:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования по избранному виду спорта.
2. Правила безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.
3. Использование спортивного инвентаря и оборудования при проведении тренировочных занятий и соревнований по избранному виду спорта.
4. Основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований
5. Задачи подготовительной части занятий в избранном виде спорта.

6. Санитарно-гигиенические требования к спортивным помещениям, инвентарю и оборудованию мест занятий избранным видом спорта.

7. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий избранным видом спорта.

8. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке в избранном виде спорта.

9. Методики развития физических качеств средствами избранного вида спорта.

10. Тестирование уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

### **5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов в IV семестре очной:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методика оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

2. Принципы составления комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

3. Средства специальной физической подготовки в избранном виде спорта.

4. Основы методики проведения основной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

5. Основы методики проведения заключительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта.

6. Задачи основной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

7. Задачи заключительной части тренировочного занятия в избранном виде спорта.

8. Техника основных двигательных действий в избранном виде спорта.
9. Анализ собственной техники выполнения основных двигательных действий в избранном виде спорта.
10. Критерии оценки правильности выполнения спортсменом соревновательных упражнений.
11. Наиболее распространенные ошибки, возникающие в технике соревновательных упражнений.
12. Особенности этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
13. Задачи этапа начальной подготовки в избранном виде спорта.
14. Особенности тренировочного этапа в избранном виде спорта.
15. Задачи тренировочного этапа в избранном виде спорта.
16. Средства и методы физической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
17. Средства и методы технической и тактической подготовки на тренировочном этапе в избранном виде спорта.
18. Составление программы подготовки для тренировочного этапа в избранном виде спорта.
19. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами начальной подготовки по избранному виду спорта.
20. Основы методики проведения тренировочных занятий с тренировочными группами по избранному виду спорта.
21. Подбор средств и методов тренировки в соответствии с половозрастными и индивидуальными особенностями занимающихся.
22. Методика оценки уровня технической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.
2. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.
3. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.
4. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.
5. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.
6. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.
7. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.
8. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
9. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
10. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.
11. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

### **5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта
2. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
3. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.
4. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.
5. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.
6. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.
7. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
8. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.
9. Назовите структурные элементы (по временному признаку) годичного цикла тренировки квалифицированного спортсмена; укажите примерную продолжительность этих элементов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование».**

**а) Основная литература:**

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

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

<https://rucont.ru/efd/704132>

3. Методика специальной физической подготовки [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / В.Я. Бунин, В.П. Полянский, А.В. Животягина - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 37 с. - Режим доступа:

<https://rucont.ru/efd/335572>

4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс]: [монография] / В.Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019. - 656 с. : ил. - Библиогр.: с. 615-655. - ISBN 978-5-9500183-3-6 -

Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682593>

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

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017.- 161 с. : ил. - ISBN 978-5-94839-628-6. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/651923>

2. 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>

3. Митрохина, В. В. Аэробика: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: методическое пособие / В. В. Митрохина . - М.: РУДН. - 136 с. - ISBN 978-5-209-3473-5. -Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/179469>

4. Новикова, Л.А. Теория и методика технической подготовки в художественной гимнастике [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физ. культура», профиль «Спорт. подготовка в избр. виде спорта» / Л.А.

Новикова. - М.: РГУФКСМиТ, 2017. - 118 с.: ил. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/637421>

5. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины) [Электронный ресурс]: программа / Ю.К. Гавердовский, Т.С. Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М. Смолевский, Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Советский спорт, 2005. - 210 с. - (Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства). - ISBN 5-9718-0013-2. - ISBN 978-5-9718-0013-2. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/293669>

6. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / ред.: Л.А. Савельева, ред.: Р.Н. Терехина, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. - М.: Человек, 2014. - 149 с. - (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-906131-33-1. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/641294>

7. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина. - М.: Спорт, 2018. - 360 с. - ISBN 978-5-9500181-3-8. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682612>

8. Философия и каратэ-до. Путь к себе [Электронный ресурс] / С. Пирожкова // Философские науки. – 2014. - №3. - С. 126-141. - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/434890>

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;



3. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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 – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Профессионально-спортивное совершенствование»**

Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска. Набор демонстрационного оборудования: ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр, очная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности. 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта. 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений общефизической направленности 4. Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.	1-2 недели  3-4 недели  9-13 недели  20-25 недели	10  15  15  10
3	Контроль общей физической подготовленности	42 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	43-44 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр, очная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по избранному виду спорта. 2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта. 3. Занятия по анализу техники упражнений избранного вида спорта. 4. Профессионально-педагогические навыки проведения комплекса упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу технико-тактических действий в избранном виде спорта. 6. Проведение тренировочного занятия по программе начальной подготовки. 7. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта	1-8 недели 9-11 недели 12-19 недели 20-24 недели 25-30 недели 31-38 недели 31-38 недели	5 5 5 5 10 10 10
3	Контроль специальной физической подготовки	39 неделя	20
4	Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль)	45 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдать экзамен на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр, очная форма обучения.  
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта. 3. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта. 4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта. 5. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.	3-12 недели 13-15 недели Весь период 24-26 недели 27 неделя	15 10 15 10 10
3	Контроль физической подготовленности	38 неделя	10
4	Сдача дифференцированного зачета <b>(промежуточный контроль)</b>	44-45 недели	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование  
для обучающихся тренерского факультета 4 курса,  
направления подготовки 49.03.04 Спорт*

*профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр, очная форма обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. 4. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности	1-4 недели  1-17 недели  15-17 недели  13-17 недели	15  15  10  10
3	Контроль технической подготовленности	17 неделя	10
4	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	20 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 баллов, имея возможность, сдав экзамен 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 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 тенниса, настольного тенниса и бадминтона**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 21 зачетную единицу.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1-7 семестры.
3. **Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов навыков организации и осуществления спортивной подготовки и совершенствование индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	
1	2	3
<b>ПК-1</b>	<b><i>Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.</i></b>	<b>1-7</b>
ПК-1.1.	Знает: основы самоконтроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; правила эксплуатации современных контрольно-измерительных приборов, спортивного инвентаря и оборудования.	1, 2, 4
ПК-1.2.	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.	5-7
ПК-1.3.	Имеет опыт самоконтроля и анализа своей подготовленности в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности; планирования и реализации самостоятельной деятельности по совершенствованию собственного спортивного мастерства.	5-7
<b>ПК-2</b>	<b><i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</i></b>	<b>1-7</b>

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.	<i>1-7</i>
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.	<i>1-7</i>

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>1</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>36</b>	<b>72</b>		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.			6	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.			30	54		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>2</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>			<b>22</b>	<b>45</b>		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов			22	45		

	упражнений общефизической направленности						
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>9</b>		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
<b>Всего за I курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>				<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>II курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.			8	18		
<b>2.</b>	<b>Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта</b>			<b>18</b>	<b>36</b>		
2.2	Профессионально- педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке			18	36		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>10</b>	<b>18</b>		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.			10	18		
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>4</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>3.</b>	<b>Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.</b>			<b>6</b>	<b>18</b>		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном			6	18		

	виде спорта.						
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>9</b>		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>26</b>	<b>45</b>		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта			18	27		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.			4	9		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.			4	9		
<b>Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>				<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>III курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>5</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>28</b>	<b>54</b>		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.			18	9		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.			10	45		
<b>5.</b>	<b>Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.</b>			<b>8</b>	<b>18</b>		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов			4	9		



	индивидуальной спортивной деятельности.						
	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>6</b>		<b>36</b>	<b>72</b>		<b>диф. зачёт</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>9</b>	<b>18</b>		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			9	18		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>27</b>	<b>54</b>		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			15	27		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			12	27		
<b>Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>				<b>72</b>	<b>144</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>7</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>1.</b>	<b>Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.</b>			<b>18</b>	<b>36</b>		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			18	36		
<b>4.</b>	<b>Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.</b>			<b>18</b>	<b>27</b>		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			9	12		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			9	15		

<b>Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>		<b>36</b>	<b>63</b>	<b>9</b>	
<b>Итого часов:</b>		<b>252</b>	<b>495</b>	<b>9</b>	

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.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 спорта триатлона и гольфа;

**Дышаков Алексей Сергеевич**, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и  
методики велосипедного спорта триатлона и гольфа.

## 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 49.03.04 «Спорт», 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.

## 1. 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.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	5 сем. – 2 поток 6 сем. - 1,3 поток
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 сем. – 2 поток 6 сем. - 1,3 поток
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки	5 сем. – 2 поток 6 сем. - 1,3 поток

	и образовательных программ в области физической культуры и спорта	
--	---	--

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

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	6	5	6		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	6	5	6		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	5	6		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	5	6		3	4		
2	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	6	5	6	1	6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6	5	6		2	4		

2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6	5	6		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6	5	6		2	4		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6	5	6		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	6	5	6		2	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	6	5	6		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6	5	6		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6	5	6		2	4		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	16	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6	5	6		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6	5	6		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6	5	6		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6	5	6		4	4		
<b>Итого:</b> <b>108 часов (3 зачетные единицы)</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>зачет</b>

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

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

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

### **Вопросы 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, подъёмов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?

29. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда в группах начальной подготовки.

30. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с подростками 11 – 17 лет.

31. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности со взрослым контингентом обучающихся 25 - 45 лет.

32. Составьте примерный план конспект проведения тренировочного занятия с использованием велосипеда оздоровительной направленности с контингентом занимающихся 46 лет и старше.

33. Перечислите и охарактеризуйте основные положения установки посадки на велосипеде с учётом антропометрических и половых особенностей занимающихся?

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, прохождения поворота»;

3.Проведение практического занятия на тему: «Техника педалирования на велосипедном станке»;

4. Проведение физкультурно-спортивного мероприятия с использованием велосипеда: «Весёлые старты».

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

а) Основная литература:

1. 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.

2. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

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

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС <https://www.rucont.ru>

2. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ <https://www.rsl.ru>

3. Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>

4. Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

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

- лицензионное программное обеспечение:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 и 4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта триатлона и гольфа  
Сроки изучения дисциплины (модуля): очная форма 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1,3 потоки).  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера»	2 неделя	10
2	Написание реферата по теме «Экипировка велосипедистов»	3 неделя	5
3	Презентация по теме «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	4 неделя	5
4	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	5 неделя	5
5	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	6 неделя	10
6	Выполнение практического задания по теме: «Посадка» велосипедиста»	7 неделя	5
7	Выполнение практического задания по теме «Техника педалирования.	7 неделя	5
8	Выполнение практического задания «Начальное обучение езде на велосипеде»	8 неделя	10
9	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	9 неделя	5
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10 неделя	10
11	Посещение занятий	В течение семестра	10
12	<b>Зачет по дисциплине</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	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), 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»



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики велосипедного спорта триатлона и гольфа**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного  
спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 (2 поток), 6 семестр (1,3 потоки);

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», необходимого для формирования у обучающихся способности осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте. Формирование у обучающихся базовых знаний об организации и проведении физкультурно-массовой работы с использованием велосипедов для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека. Данная программа реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
1	2	3
<i>ПК-2</i>	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	<i>5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток</i>
<i>ПК.2.1.</i>	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	<i>5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток</i>
<i>ПК.2.2.</i>	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресную помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в	<i>5 сем. – 2 поток 6 сем.- 1,3 поток</i>



	области физической культуры и спорта	
--	--------------------------------------	--

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	6	5	6		3	4		
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	6	5	6		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	5	6		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6	5	6		3	4		
2	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	6	5	6	1	6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6	5	6		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6	5	6		2	4		

2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6	5	6		2	4		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6	5	6		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	6	5	6		2	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе	6	5	6		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6	5	6		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6	5	6		2	4		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>	6	5	6	1	16	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6	5	6		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6	5	6		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6	5	6		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6	5	6		4	4		
<b>Итого:</b> <b>108 часов (3 зачетные единицы)</b>						<b>4</b>	<b>44</b>	<b>66</b>	<b>зачет</b>

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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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  
теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»

Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель  
кафедры теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ  
(ГЦОЛИФК)»

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта» является: обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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 части, формируемой участниками образовательных отношений, является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «спорт».

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др.

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ПК-2</b>	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

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

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Вопросы к зачету (очная 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

*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 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

Зал волейбола 230.

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.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»

для обучающихся тренерского факультета

3 курса очной формы обучения

направления подготовки 49.03.04 «Спорт»

профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».

Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная 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 на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме:</i> Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	29	10
2	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	31	15
3	<i>Доклад по теме:</i> Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	34	15
4	<i>Написание реферата по теме:</i> Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	37	10
5	<i>Письменный опрос по темам:</i> Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	40	11

6	Посещение занятий	В течение семестра	24
7	Зачет		15
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*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, сдать 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

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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр – очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:**

Цель освоения дисциплины обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и	6



	обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6	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		6	8		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	6		6	8		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	6		6	8		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		6	10		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта.	6		8	10		
7	Современные научные исследования в	6	2	6	8		

	области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.						
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>	

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/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

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

**Шадрин Александр Сергеевич** - старший преподаватель кафедры ТиМ  
футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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 подготовка в игровых видах спорта» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла и является одной из дисциплин, формирующих умения, знания и навыки, необходимые для бакалавра по направлению подготовки «физическая культура».

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	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.		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.		

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней	6	5	6		6	12		

	спортивной тренировки в игровых видах спорта								
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	5	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	5	6		6	8		
<b>Итого часов: 108</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

### **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.Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

4.Волков, В.М. Восстановительный процесс в спорте / В.М.Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 270 с.



5. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков / Л.В. Волков. - Киев, 2013. - 136 с.

6. Гаддур, Б. Силовые упражнения без отягощений / Би-Джей Гаддур. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2509-2; 2015 г. – 288 с.

7. Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадилов, 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 / Эллинтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160 с.

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. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- лицензионное программное обеспечение:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – КриптоПро.
- 6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4  
*- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Универсальный зал (Модуль А, Б, В)

Комплект спортивного оборудования:

Ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт.,

Мяч футбольный 5 шт.,

Насос для мячей 1 шт.,

Сетка для ворот м/футбол, гандбол 3х2х1м 1 пара

Комплект спортивного оборудования:

Ворота для мини-футбола, гандбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт.,

Комплект игровой женской гандбольной формы hummel 16 шт.,

Комплект игровой мужской гандбольной формы hummel 16 шт.,

Мяч гандбольный 60 шт.,

Насос для мячей 4 шт.,

Сетка для ворот м/футбол, гандбол 3х2х1м 1 пара

Комплект спортивного оборудования:

-Футбольные ворота 2 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»» (очная форма обучения).*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теория и методика футбола.*

Сроки изучения дисциплины: *5 – II поток, 6 - I, III поток – очное обучение*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме: «Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»</i>	22	15
2	<i>Собеседование по разделам: «Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»</i>	24	5
3	<i>Доклад по теме: «Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей»</i>	26	10 10 10
4	<i>Написание реферата по теме: «Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»</i>	30	15
5	<i>Письменный опрос по темам: «Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»</i>	35	5
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение всего курса</i>	10
7	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.О.33.08 Скоростно-силовая подготовка в игровых видах спорта»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** [5 – II поток, 6 - I, III поток – очное обучение.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	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.			
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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6	5	6		8	10		



5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6	5	6		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6	5	6		6	8		
<b>Итого часов: 108</b>						<b>40</b>	<b>68</b>		<b>Зачет</b>

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»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

и. о. заведующего кафедрой теории и методики гребного и парусного  
спорта им. А.Ф. Комарова к.п.н. Крылов Л.Ю. д.п.н., профессор;

Долгова Е.В. к.п.н., доцент;

Епифанов К.Н. к.п.н., 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 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» 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 и спортивно-оздоровительного туризма;

- умение применять знания в широких спектрах профессиональной деятельности.

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

Программа дисциплины «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» факультативного блока составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) высшего образования по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», профиль «Спортивная подготовка по видам спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». Реализуется на очной форме 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 «Спорт». 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)

1	2	3	4	5
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6
ПК-2.1.	<i>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</i>	6	5	6
ПК-2.2.	<i>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</i>	6	5	6

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	6	5	6		8	8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	5	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика	6	5	6		4	4		

	парусного спорта								
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	6	5	6	4	12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	5	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	5	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	5	6	2	4	6		
8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	6	5	6		12	16		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	5	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	5	6		6	8		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта</b>	6	5	6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	5	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	5	6		4	6		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	5	6		4	6		
	<b>Итого часов: 108 часов</b>				<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

*Примерный перечень вопросов к зачету*

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., Салахияев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.
5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/271139/info>*
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.
2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.
3. Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.
4. Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.
5. Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.
6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.



8. Долгова Е.В. Техника безопасности на занятиях гребным спортом. Правила плавания по водным путям России: Методическая разработка для студентов РГУФКа / Долгова Е.В., Михайлова Т.В.- М: 2004.

9. Дунаев А.Ф. «Академическая гребля», Лениздат; 1990 год.

10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.

11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.

12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинского, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.

13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминуций Г.П. 1998 год.

14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.

15. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. <http://www.barrier.org.ru/text/method/alexeev/index.htm>

16. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. [http://skitalets.ru/books/organiz\\_popchik/index.htm](http://skitalets.ru/books/organiz_popchik/index.htm) <http://hibaratx.t.narod.ru/organiz/index.html>

17. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. <http://hibaratx.t.narod.ru/doc/rusturist/index.html>

18. Суханов А.П. Питание и ведение хозяйства в туристском походе. [http://skitalets.ru/books/nutrition\\_sukhanov/index.htm](http://skitalets.ru/books/nutrition_sukhanov/index.htm)

19. Шаховец В.В. Памятка спасателя. Руководство к действиям спасателей в оказании первой медицинской помощи. <http://extrotur.narod.ru/text/pamspas.htm>

20. Шимановский В.Ф. Переправы вброд через водные преграды. <http://skitalets.ru/books/brod.exe>

21. Шимановский В.Ф., Ганопольский В.И. Питание в туристском путешествии. [http://skitalets.ru/books/pitaniye\\_shiman/index.htm](http://skitalets.ru/books/pitaniye_shiman/index.htm) <http://hibaratx.t.narod.ru/pitaniye/index.html>

22. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. <http://hibaratx.t.narod.ru/karemansprav/index.html> [http://skitalets.ru/books/sprav\\_shtrum/index.htm](http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm) <http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php>

23. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. [http://skitalets.ru/books/shturm\\_opasnosti/index.htm](http://skitalets.ru/books/shturm_opasnosti/index.htm)

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-canoes.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:*

г) Перечень информационных технологий, используемых при

осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

*- лицензионное программное обеспечение:*

- 1) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5) Программный продукт – КриптоПро.
- 6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине «Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).*

### **I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теории и методики гребного и парусного вида спорта им. А.Ф. Комарова.

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестр (ы) очная форма обучения  
 Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»</i>	1 неделя	10
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»</i>	2 неделя	15
3	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	3 неделя	15
4	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»</i>	4 неделя	15
5	<i>Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»</i>	5 неделя	15
6	<i>Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)</i>	В течение семестра	10
7	<i>Зачёт</i>	6 семестр	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом»</i>	15
2	<i>Написание реферата тема: «Водный туризм в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работе среди населения»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного туризма»</i>	10
4	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»</i>	15

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 51 баллов, в противном случае студент не допускается к дифференцированному зачету. Обучающийся имеет возможность, сдать дифференцированный зачет на «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» (10- 15- 20 баллов) и получить оценку D по шкале ECTS.

#### **IV. 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»**

Направление подготовки/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5-6 семестр очная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на разработку и реализацию программ спортивной подготовки спортсменов высокой 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	5	6
ПК-2.1.	<i>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</i>	6	5	6
ПК-2.2.	<i>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</i>	6	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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	<b>Раздел 1. Характеристика водных видов спорта</b>	6	5	6		8	8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6	5	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6	5	6		4	4		
4	<b>Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте</b>	6	5	6	4	12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	5	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	5	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	5	6	2	4	6		
8	<b>Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.</b>	6	5	6		12	16		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6	5	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6	5	6		6	8		
11	<b>Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта</b>	6	5	6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6	5	6		4	6		



<b>13</b>	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	6	5	6		4	6		
<b>14</b>	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6	5	6		4	6		
	<b>Итого часов: 108 часов</b>				<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

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



**Тренерский факультет**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.05 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДСТВАМИ  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКИ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Гридасова Елена Яковлевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и  
методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

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

### **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)**

ЦНИ / КОД индикато ра (ов) достиген	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
--	---	--

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
<b>ПК-2</b>	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	<b>6</b>
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	
<b>1</b>	<b>Общетеоретический раздел</b> 1.1. Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	<b>6</b>					
<b>2</b>	1.2. Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
<b>3</b>	1.3. Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
<b>4</b>	1.4. Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой</b>						

	<b>атлетики»</b>					
<b>6</b>	<b>2.1. Методика воспитания выносливости.</b>					
<b>7</b>	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики		2	4		
<b>8</b>	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости		4	4		
<b>9</b>	2.1.3. Тесты для оценки выносливости.		2	4		
<b>10</b>	<b>2.2. Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</b>					
<b>11</b>	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики		4	4		
<b>12</b>	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания		2	4		
<b>13</b>	2.2.3. Тесты для оценки быстроты		2	4		
<b>14</b>	<b>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</b>					
<b>15</b>	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики		4			
<b>16</b>	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики		4			
<b>17</b>	<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>					
<b>18</b>	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих		2	4		
<b>20</b>	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.		2	2		
<b>21</b>	<b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>					
<b>22</b>	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости		2	2		
<b>23</b>	<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>					
<b>24</b>	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств		2	4		
<b>25</b>	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств		2	4		
<b>26</b>	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости		2	4		
<b>27</b>	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств		2	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>	<b>зачет</b>

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

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

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

### Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

### **(зачета) студентов**

1. Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.
2. Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?
3. Какие методы развития силовых способностей вы знаете?
4. Какие виды силы вы знаете?
5. Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?
6. Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.
7. В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?
8. В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?
9. Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.
10. Методика развития скоростно-силовых качеств.
11. Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.
12. Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.
13. Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.
14. Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?
15. Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?
16. Что такое быстрота?
17. В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?
18. Назовите три основных формы проявления быстроты.
19. Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?
20. Чем определяется скорость двигательной реакции?
21. Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.
22. Что влияет на время реакции?
23. В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?
24. В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?
25. Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?
26. Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.
27. Каковы предпосылки проявления быстроты?
28. Расскажите об энергии скоростных усилий.
29. Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?
30. На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?
31. Методика развития быстроты.
32. Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.
33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.
34. Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?

35. Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».

36. Как определить «запас гибкости»?

37. Что определяет анатомические возможности гибкости?

38. Назовите факторы, влияющие на гибкость?

39. В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?

40. Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?

41. Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».

42. Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?

43. Методика развития гибкости.

44. Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.

45. Какова цель применения стретчинга в разминке?

46. Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.

47. Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».

48. Что понимают под двигательными координационными способностями?

49. Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?

50. Назовите критерии координационных способностей.

51. Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.

52. Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?

53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.

54. Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

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

**а) Основная литература**

1. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. - М.: Спорт., 2019. - 656 с.: ил.

**б) Дополнительная литература:**

1. 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.: Terra-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение дисциплины «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

#### ***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

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

**Манеж легкоатлетический:** По кругу манежа расположена 200-метровая дорожка, состоящая из 3-х дорожек. Секторы для прыжков (в длину с разбега, тройного прыжка, в высоту, с шестом) и сектор для толкания ядра. Комплект спортивного оборудования: Мат гимнастический 20 шт., стартовые колодки 6 шт., легкоатлетические барьеры 30 шт., ядра для метания 20 шт., палки эстафетные 6 шт., стойки для прыжков с шестом 1 комплект, стойка для прыжков в высоту 1 комплект, секундомер 2 шт., стартовый пистолет 1 шт., сетка разделительная 1 шт., скамейка 10 шт., планка для прыжков в высоту 5 шт., планка для прыжков с шестом 5 шт., шест 10 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики» для студентов тренерского факультета, обучающихся направления подготовки 49.03.04 Спорт. Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики

Сроки изучения дисциплины:

очная форма обучения: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачет

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество 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»	4 неделя	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
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Контрольная работа по разделу «Методика воспитания физических качеств»	5
2	Опрос по теме «Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки»	5
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 спорта»	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»



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

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В.ДВ.01.05 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестры освоения дисциплины:**

*очная форма обучения: 6 семестр.*

**3.Цель освоения дисциплины:**

- сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

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
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	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	
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	<b>Общетеоретический раздел</b> 1.5.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	6					
2	1.6.Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
3	1.7.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
4	1.8.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		
5	<b>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</b>						
6	<b>2.1. Методика воспитания выносливости.</b>						
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	<b>2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики</b>						
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	<b>2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики</b>						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики			4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики			4			
17	<b>2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики</b>						
18	2.4.1. Методика воспитания различных			2	4		

	видов координации: специальных, специфических и общих						
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.		2	2			
21	<b>2.5. Методика воспитания гибкости</b>						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости		2	2			
23	<b>2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки</b>						
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			
	<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>			<b>зачет</b>



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: **49.03.04 Спорт**  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: очная  
Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и  
рекомендована  
решением межфакультетского совета

Протокол № 2 от «20» октября 2022 г.

**Составители:**

**Баюрин Александр Павлович**, старший преподаватель  
кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов  
спорта им. А.С. Медведева

## 1. 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.

## 1. 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 49.03.04 «Спорт».

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 избранного вида спорта», «Теория и методика детско-юношеского спорта», «Спортивно-педагогическое совершенствование» в профессионально-прикладной части развития силовых способностей и совершенствования телосложения.

## 1. 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	
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере	6	

	<p>образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов</p>		
ПК-2.2.	<p>Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</p>	6	

#### 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)			
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
<b>1.1.</b>	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	6	1	1	2		
<b>1.2.</b>	Терминология силовой тренировки	6	1	1	2		
<b>1.3.</b>	Анатомо-морфолог	6	1	1	2		

	ические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой						
<b>1.4.</b>	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	1	1	4		
<b>2.</b>	<b>Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>						
<b>2.1.</b>	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощения и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	-	6	6		
<b>2.2.</b>	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной	6	-	4	6		

	деятельно сти						
<b>2.3.</b>	Методиче ские принцип ы силовой трениров ки направле нной на коррекци ю массы тела занимаю щегося	6	-	4	6		
<b>2.4.</b>	Построен ие трениров очного процесса с использов анием тяжелоат летическ их упражнен ий	6	-	8	6		
<b>2.5.</b>	Построен ие трениров очного процесса с использов анием упражнен ий с весом собственн ого тела	6	-	4	6		
<b>2.6.</b>	Построен ие трениров очного процесса с использов анием упражнен ий гиревого спорта	6	-	4	6		
<b>2.7.</b>	Построен ие трениров очного процесса с использов анием тренажер ных устройств	6	-	4	6		
<b>2.8.</b>	Составле ние трениров очных программ	6	-	6	8		

	силовой подготовк и в различны х видах физкульт урно-спо ртивной деятельно сти						
	4	44	60		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. 1. Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2. 2. Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3. 3. Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

4. 4. Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

5. 5. Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

6. 6. Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;

7. 7. Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

8. 8. Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

9. 9. Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10. 10. Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11. 11. Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12. 12. Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13. 13. Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

14. 14. Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

15. 15. Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной



деятельности;

16. 16. Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

17. 17. Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

18. 18. Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

19. 19. Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

20. 20. Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

21. 21. Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

22. 22. Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

23. 23. Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

24. 24. Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

25. 25. Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

26. 26. Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

27. 27. Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

28. 28. Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

29. 29. Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

30. 30. Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

31. 31. Приемы страховки и само страховки на занятиях по силовой подготовке;

32. 32. Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33. 33. Средства и методы силовой подготовки;

34. 34. Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

35. 35. Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

36. 36. Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

37. 37. Упражнения на тренажерах и их характеристика;

38. 38. Физиологические особенности совершенствования телосложения;

39. 39. Физиологические факторы определяющие силовые

способности;

40. 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»**

### **1. а) Основная литература:**

1. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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.

### **1. б) Дополнительная литература:**

1. 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. 2. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992. -112 с.

3. 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. 4. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

5. 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. 6. Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

7. 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. 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. 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. 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. 11. Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

12. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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. 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 978-966-8708-89-3 249313
20. 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. 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. 22. Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьёв В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С.Медведева. - М., 2015.
23. 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. 24. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0374-4.
25. 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. 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. 27. Цацулин, П. Гиревой тренинг : Уникал. методика тренировки с гирями / Павел Цацулин. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 167 с.: ил.

28. 28. Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

29. 29. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

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

1. [www.ewfed.com](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgr.ru](http://www.vfgr.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

*лицензионное программное обеспечение:*

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

5. 5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия

<http://www.garant.ru/>.

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

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»**

Освоение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.

### ***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

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

### ***Зал тяжелой атлетики:***

Комплект спортивного оборудования: Гриф "Олимпийский" L=1,5м ОВ60 (2шт). Профессиональная силовая скамья 1шт. Профессиональная скамья для горизонтальных жимов лежа (2шт). Профессиональная универсальная скамья (2шт). Профессиональная скамья для жимов штанги под углом 30 градусов (1шт). Профессиональный блочный тренажер "голень сидя" (1шт). Тренажер для нижних конечностей V-Sport (1шт). Скамья силовая универсальная V-Sport (1шт). Станок для разгибания спины (1шт). Тренажер Баттерфляй/Васил/В.318 (1шт). Тренажер для мышц разгибателей бедра (1шт). Тренажер «Трицепс-Машина» STM 1000/4 1шт. Блок тренажерный "Бицепс-машина» (1шт). Блочный тренажер "Разведение бедер" (1шт). Блочный тренажер "Сведение бедер" (1шт). Вертикальная стойка - Брусья+ турнир 1(шт). Вертикальная тяга (2шт). Гантельная стойка WDR-56N+DRT (3 2) шт. Гантельный ряд от 3,5 до 51кг (1шт). Голень машина стоя (1шт). Горизонтальная тяга (1шт). Жим ногами (угол 45 градусов) 1шт. Машина Смитта/Васил/В.310 (1шт). Гак-машина (1шт). Гантельный ряд от 12 до 23,5 кг. (1шт). Тренажер для мышц спины V-Sport (1шт). Тренажер для мышц пресса V-Sport (1шт). Тренажер для мышц спины Тип 2 V-Sport (1шт). Тренажер для мышц груди V-Sport (1шт). Тренажер гребной V-Sport (1шт). Скамейка Скотта V-Sport (1шт). Стойка для дисков Impulse IT7017 (1шт). Теннисный стол Ketler Classic (1шт). Гриф для пауэрлифтинга с замками (5шт). Диски для штанги соревновательные Eleiko 10кг, цвет-10кг-зеленый (10шт). Диски для штанги технические Eleiko 2,5кг цвет-2,5кг-красный (6шт). Диски для штанги технические Eleiko 5кг цвет-5кг-белый (6шт). Комплекс для пауэрлифтинга (3шт). Диск для пауэрлифтинга

ELEIKO25кг. 5 шт. Комплект дисков для пауэрлифтинга ELEIKO с  
замками 400кг (1 шт). Гриф для тяжелой атлетики женский с замками  
(5 шт). Гриф для тяжелой атлетики мужской с замками 5  
шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся тренерского факультета, по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 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 количество 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	10



		освоени я дисципл ины	
7	Тестирование по темам дисциплины	За неделю до окончан ия дисципл ины	5
8	Сдача зачета		20
<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>		

*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	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**  
**(МОДУЛЯ)**  
**Б1.В.ДВ.01.06 «ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В**  
**РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины:** 6 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	
<b>ПК-1</b> Способен осуществлять планирование, учёт и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки			
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития,	6	

	<p>воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта</p>		
--	--	--	--

**1. 4. 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)			
<b>1. Общие основы силовой тренировки</b>							
<b>1.1.</b>	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.	6	1	1	2		

	Особенности организации и проведения занятий силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке						
<b>1.2.</b>	Терминология силовой тренировки	6	1	1	2		
<b>1.3.</b>	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	6	1	1	2		
<b>1.4.</b>	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	6	1	1	4		
<b>2.</b>	<b>Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности</b>						
<b>2.1.</b>	Основы обучения технике упражнений	6	-	6	6		

	различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности						
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	-	4	6		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося	6	-	4	6		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений	6	-	8	6		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственн	6	-	4	6		

	ого тела						
<b>2.6.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	6	-	4	6		
<b>2.7.</b>	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	6	-	4	6		
<b>2.8.</b>	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	6	-	6	8		
	4	44	60		<b>Зачет</b>		

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/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

**Клецов К.Г.**, к.п.н., доцент кафедры ТИМ танцевального спорта  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

### 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 педагогической 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 (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
ПК-2	<i>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</i>	6	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	6	5	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять	6	5	6

	педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр			Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	5	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	5	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	5	6		22	26		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

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. 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>

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:

- лицензионное программное обеспечение:

1) Операционная система – Microsoft Windows 10;

2) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5) Программный продукт – КриптоПро.

6) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

1) Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов № 511.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2) Помещения для самостоятельной работы обучающихся:

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

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

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

3) Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Склад № 100 Отсеки для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования).

Спортивный зал 310 УСК

Комплект спортивного оборудования:

Степ платформа для аэробики 8 шт.,

Хореографический станок 1 шт.

Музыкальный центр LG FB164 1 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» для обучающихся тренерского факультета 3-4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности (профилю) «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения).*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики танцевального спорта.*

Сроки изучения дисциплины: *5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения.*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Посещение занятий</i>		20
2.	<i>Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей</i>	5	20
3.	<i>Выполнение практического задания № 1 Исполнение контрольного упражнения детского танца</i>	6-15	20
4.	<i>Выполнение практического задания № 2 Исполнение контрольного игрового упражнения</i>	6-15	20
	<b>Зачёт</b>		
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Детские танцы»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

– 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/специальности: **49.03.04 «Спорт»**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 5 семестр (2 поток), 6 семестр (1 и 3 потоки) очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения (1 поток)	Очная форма обучения (2 поток)	Очная форма обучения (3 поток)
1	2	3	4	5
<b>ПК-2</b>	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	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	6	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)
		1 поток	2 поток	3 поток	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	5	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	5	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6	5	6		22	26		
<b>Итого часов:</b>					<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>зачет</b>

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**

**«Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами самозащиты»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Табаков Сергей Евгеньевич, профессор, кандидат педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики единоборств ФГБОУ ВО  
«РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»

(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 в структуре ООП (ОПОП)**

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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.	6	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперед на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.	6	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.	6	-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие.	6	-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	-	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	-	8	10		
9	Поединки с применением ранее	6	-	4	4		



	изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.					
<b>Итого часов:</b>		<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень 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 хват руки ассистента (теряет контроль);
- при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5. Бросок захватом ноги

Ошибки:

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

– после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

– отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

#### 6. Бросок задняя подножка с захватом ноги

##### Ошибки:

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

– после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту восстанавливать равновесие при демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

#### 7. Бросок через бедро

##### Ошибки:

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

– после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

– бросок выполняется с выпрямленными ногами.

#### 8. Бросок через спину

##### Ошибки:

– потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

– после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

– бросок выполняется с выпрямленными ногами.

#### 9. Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

##### Ошибки:

– не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

- участник не вытягивает руку ассистента в сторону;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в переднезаднем 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 степени:

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

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. 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.**

*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. Горбылёв А.М. Система дзюдо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.

2. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «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.: Terra-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.

*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](http://www.minsport.gov.ru)

5.Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>

6.ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

з) *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 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

Зал спортивных единоборств 14.

Комплект спортивного оборудования:

- мат для борцовского ковра 1x2x0,05м x 72 шт,
- покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12x12м, ПВХ 2 шт.,
- весы электронные стационарные 1 шт.,

- кушетка массажная голубая 1 шт.,
- манекен 25кг/140см 1 шт.,
- брусья настенные 2 шт.,
- гриф " Олимпийский " с замками 1 шт.,
- доска наклонная 1 шт.,
- манекен д/борьбы,нат.кожа 2,2-2,5мм, черный 160см,35-40кг 1 шт.,
- скамейка гимнастическая 6 шт.,
- козел гимнастический 1 шт.,
- брусья навесные 2 шт.,
- стол для армспорта 1 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами самозащиты»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса очной формы обучения  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики единоборств.  
 Сроки изучения дисциплины: 6 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 количество баллов
1	Посещение занятий	Весь период	5
2	Написание и защита рефератов на темы: «История развития видов единоборств»	23	5
3	Тестирование знаний по темам: «Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите»	26	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. Действия в различных ситуациях самозащиты.	23–42	10 10 10 10 10 10
	Зачёт		15
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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, сдать зачёт на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. 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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики единоборств**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.08 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами самозащиты»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель 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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной 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.	6



ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	6	2	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.	6	-	4	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	6	-	4	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.	6	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.	6	-	10	12		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания,	6	-	4	6		

	болевые, удушающие.						
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	6	-	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	-	8	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	6	-	4	4		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

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

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Дисциплина реализуется на русском языке и проводится в форме практической подготовки.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а так же анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6
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	6
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6

### 4.Структура и содержание дисциплины

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

#### Очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев.</b> Тесты для оценки силовых способностей	6	1	6	10		
2	<b>Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев.</b> Тесты для оценки скоростных способностей	6	1	6	10		
3	<b>Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев.</b> Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	-	8	10		
4	<b>Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки.</b> Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	1	8	10		
5	<b>Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений</b>	6	-	8	10		
6	<b>Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</b>	6	1	8	10		
		6					<b>Зачет</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		

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

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

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

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.***

- 1.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., Докторович 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. разработ. 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/](http://www.russkating.ru/) – Союз конькобежцев России.
2. [www.isu.org/](http://www.isu.org/) – Международный союз конькобежцев.
3. [www.kolomna-speed-skating.com/](http://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:

- 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 – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

□ современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

1 Аудитория для занятий лекционного и семинарского типов.

Комплект аудиторной мебели, учебная доска

2 Ледовая арена УСЗК.

3 Помещения для самостоятельной работы обучающихся при освоении ООП (ОПОП)

Аудитория № 119

Комплект аудиторной мебели, ПК с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» для обучающихся тренерского факультета 3 курса,  
направление подготовки 49.03.04 Спорт

Профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта» (очная форма обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр на очной форме 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	<b>Опрос по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев.</b> <i>Тесты для оценки силовых способностей</i>	24-25 недели	10
2	<b>Опрос по разделу Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев.</b> <i>Тесты для оценки скоростных способностей</i>	25-26 недели	10
3	<b>Контрольная работа по разделу 3.</b> <i>Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	27-28 недели	10
4	<b>Тесты действий по разделу 4.</b> <i>Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	29-30 недели	10
5	<b>Контрольное занятие по разделу 6.</b> <i>Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца</i>	37-38 недели	10
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)</b>	39-40 недели	20
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	10
	<b>Зачет</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>	

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Презентация по разделу 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей</i>	10
2	<i>Презентация по разделу 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей</i>	10
3	<i>Презентация по разделу 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей</i>	10
4	<i>Презентация по разделу 4. Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте</i>	10
6	<i>Презентация по разделу 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.</i>	10
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС (итоговый)</i>	20

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр очная форма обучения.

**Цель освоения дисциплины:** Целью освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать базовые теоретические знания по способам осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» по профилю «Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта».

Дисциплина реализуется 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
1	2	3
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6
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	6
ПК-2.2.	Уметь: применять технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6

#### 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	Раздел 1. Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	6	1	6	10		
2	Раздел 2. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	6	1	6	10		
3	Раздел 3. Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	6	-	8	10		
4	Раздел 4. Характеристика средств и методов тренировки. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	6	1	8	10		
5	Раздел 5. Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений	6	-	8	10		
6	Раздел 6. Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	6	1	8	10		
		6					Зачет
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		

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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 А. Б., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»

Киселев В. П., кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»

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

## **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 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

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
1	2	3
<b>ПК-2</b>	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта.	6	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.	6	2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).	6		6	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.	6		6	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.	6		6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.	6		6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера.	6		6	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень 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. Штайнкраз, В. Верховая езда и преодоление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкраз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил.

7. Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил.

8. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил.

9. Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/586375>



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

1. Федерация современного пятиборья России - официальный сайт (pentathlon-russia.ru)

2. Home | Union Internationale de Pentathlon Moderne (UIPM) (uipmworld.org)

3. www.minsport.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 (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:*

*– программное обеспечение дисциплины:*

1. Операционная система – Microsoft Windows 10;

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3. Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4. программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5. Программный продукт – КриптоПро;

6. Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

Зал фехтования 231.

Комплект спортивного оборудования:

–стрелы в сборе (ЦФУД) 108 шт.,

–фехтовальный тренажер ФТ-1 2 шт.,

–фехтовальный электрофиксатор 1 шт.,

–провод подводящий Фаверо к электросабле 4 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: 6 семестр

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество 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. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	23–24	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.	27–29	10
		30–32	10

	3.Составление конспекта занятий, включающих элементы стрельбы и бега.	33–35 36–38	10
	4.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии.	39–41	10
	Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.		10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека.	23–41	15
5	Зачёт	41	15
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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 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 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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать у обучаемых педагогические навыки планирования и учета нагрузок в комплексных видах спорта при подготовке бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – Спорт, для осуществления в различных видах спорта.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта.	6	2	8	8		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.	6	2	6	8		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).	6		6	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.	6		6	8		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.	6		6	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.	6		6	8		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера.	6		6	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
гимнастики

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины 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
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	4	2	8		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6		2	6		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательной координационной доминантой.	6		2	6		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6		4	6		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6		10	6		
6	Раздел 6. Прыжки безпорные (на батуте и с минитрамплина).	6		6	6		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6		2	6		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.			2	6		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Примерный перечень вопросов к зачёту:

1.Раскройте значение и место акробатики в системе физического воспитания населения.

2.Перечислите и охарактеризуйте разновидности спортивной акробатики.

3.Раскройте значение акробатики, как важнейшего средства пропаганды физической культуры и спорта.

4.Дайте характеристику акробатическим упражнениям, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?

5.Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной акробатической подготовке.

6.Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове и руках.

7.Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

8.Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту вперёд.

9.Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

10.Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперёд и назад.

11.Опишите технику и раскройте методику обучения темповому перевороту назад.

- 12.Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях.
- 13.Расскажите о структуре акробатических упражнений как сложном двигательном акте.
- 14.Раскройте последовательность этапов процесса обучения акробатическим упражнениям?
- 15.Объясните, каким образом акробат сохраняет устойчивое положение тела при выполнении балансовых упражнений.
- 16.Дайте характеристику общим основам балансирования в акробатике и способам балансирования в парных упражнениях
- 17.Спортивно-технические особенности пирамид по внешнему рисунку, форме основания и месту построения
- 18.Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.
- 19.Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении акробатическим упражнениям.
- 20.Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении акробатическим упражнениям. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.
- 21.Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении акробатическим упражнениям.
- 22.Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных 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.

2.[www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики России.

3.[www.acrobatica-moscow.ru/](http://www.acrobatica-moscow.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.

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

5.<http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

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

7.[www.cpm.dogm.mos.ru//](http://www.cpm.dogm.mos.ru//) – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.

8.[www.vos.olimpiada.ru/](http://www.vos.olimpiada.ru/) - сайт Всероссийской олимпиады школьников в г.Москве.

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Зал гимнастики 205.

Комплект спортивного оборудования:

–снаряд для опорного прыжка "Ergojet Club" тренировочный.  
Регулировка высоты от 90 до 135 см., состоит из 2 частей. система транспортировки встроена. 1 шт.,

–мат-блок 2х1х1 чехол ПВХ,наполнение-поролон,пенополиэтилен 2 шт.,

–минибрусья, гимнастические стоялки 1 шт.,

–плинт гимнастический,

–дорожка для разбега на прыжок 10м 1 шт.,

–мат гимнастический 10 шт.,

–магнетница д/рук 1 шт.,

–перекладина гимнастическая с грифом 1 шт.,

–степ платформа для аэробики 8 шт.,

–дорожка для разбега на опорный прыжок 1 шт.,

–канат для лазания 1 шт.,

–конь гимнастический тренировочный 1 шт.,

–шведская стенка 6 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса очной формы обучения  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.  
 Сроки изучения дисциплины: 6 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 количество баллов
1	Тест по теме/модулю (история акробатики).	23–24	10
2	Выполнение практического задания по разделу «Пирамидковые упражнения».	27–29	10
3	Выполнение практического задания по разделу «Батут/минитрамп».	30–32	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Акробатические упражнения: динамика».	33–35	20
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по акробатике».	36–38	10
6	Написание реферата.	39–41	10
7	Посещение занятий.	В течение семестра	10
8	Зачёт.		20
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*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	10

	дорожке».	
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, сдать зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

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»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** изучение практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств гимнастики и акробатики, с целью повышения уровня двигательного-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

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

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

	индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	4	2	8		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6		2	6		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательнo-координационной доминантой.	6		2	6		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	6		4	6		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	6		10	6		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	6		6	6		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	6		2	6		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.			2	6		



9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.			6	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И  
СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ  
СПОРТСМЕНОВ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Мачканова Елена Вячеславовна, к.п.н., доцент кафедры теоретико-  
методических основ физической культуры и спорта  
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**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. Дисциплина 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 следующих дисциплин предшествующего курса обучения студентов: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, теория и методика избранного вида спорта, теория спорта, физиология спорта, теория и методика детско-юношеского спорта, 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
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	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	6
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощи спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6

#### 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	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов		-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов		2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.		-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов		-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности		-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов		-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов		-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов		-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов		-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов		-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов		-	4	6		
<b>Итого часов:108</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

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

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

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

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

4. Классификация тренировочных упражнений в зависимости от их специфичности.

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

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

7. Факторы, обуславливающие «коэффициент переноса тренированности».

8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.

9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.

10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.

11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.

12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.

13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.

14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.

15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.

16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.

17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.

18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.

19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27. Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28. Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29. Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

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

***а) Основная литература:***

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

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

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

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

***б) Дополнительная литература:***

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

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

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

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

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

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

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

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

*- лицензионное программное обеспечение:*

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение дисциплины предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:



Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 "Спорт" Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта». (очная формы обучения)

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

Сроки изучения дисциплины: 6 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	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Практикум по разработке графических проектов микроциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки</i>	10
2	<i>Практикум по разработке графических проектов мезоциклов подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных элементах</i>	10
3	<i>Практикум по разработке графического проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией величины нагрузки в его структурных объектах</i>	15
4	<i>Расчетно-графическая работа по разработке проекта макроцикла подготовки юных спортсменов с детализацией групп средств в основных его структурных элементах</i>	15
5	<i>Итоговое тестирование «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов»</i>	10
6	<i>Посещение занятий</i>	20
7	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

**АННОТАЦИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**  
**Б1.В.ДВ.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И**  
**СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ**  
**СПОРТСМЕНОВ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестры освоения дисциплины:** 6 семестр очная форма обучения.

3. **Целью 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. 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
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	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	6
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	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	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	6	2				
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов		-	4	4		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов		2	4	6		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.		-	4	4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов		-	4	6		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности		-	4	4		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов		-	4	6		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов		-	4	6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов		-	4	4		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов		-	4	6		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов		-	4	8		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов		-	4	6		
<b>Итого часов:108</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачет</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и  
бадминтона**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей  
средствами индивидуально-игровых видов спорта»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Барчукова Галина Васильевна – доктор педагогических наук, профессор  
кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных  
видов спорта

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
<b>ПК-2</b>	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	6		2	6		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	6		2	10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	6	2	4	10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	6	2	4	10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.	6		8	6		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	6		8	6		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.	6		8	6		
8	Способы оценки координационных способностей.			8	6		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

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.

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

### *а) Основная литература:*

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

2.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>

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/2867332>

*б)Дополнительная литература:*

1.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.

2.Бернштейн, А.Н. О построении движений / А.Н. Бернштейн // ЛФК и массаж. Спортив. медицина. - 2008. - № 10. - С. 3-12.

3.Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2012. - № 6. - С. 4-7.

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

1.<http://www.ittf.com>

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

3.<http://www.sportedu.ru>

4.<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

5.<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

6.<http://tabletennis.hobby.ru>

7.<http://www.rustt.ru>

*з)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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

Зал настольного тенниса 223.

Комплект спортивного оборудования:

–столы для настольного тенниса 8 шт.

- ракетки для настольного тенниса 50 шт.,
- сетка для настольного тенниса butterfly 10 шт.,
- мячи ясака 3 звезды (белый) 100 шт.,
- мячи для настольного тенниса тип 1 dhs 40 шт.

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса очной формы обучения  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
 Сроки изучения дисциплины: 6 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 количество баллов
1	Контрольный опрос по теме: «Понятие о координационных способностях».	25–27	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).	29–33	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).	34–37	5
4	Проведение практического занятия по совершенствованию координационных способностей: равновесие, ориентация в пространстве, чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п. (на выбор).	В течение семестра	10
5	Подготовка реферата по теме «Средства и методы контроля координационных способностей».	39–42	10
6	Проведение общей разминки, с элементами совершенствования координационных способностей.	В течение семестра	10
7	Посещение занятий.	В течение	30



		семестра	
8	Зачёт.		20
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «Координационные способности в избранном виде спорта».	10
2	Написание 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).	10
3	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: ловкость».	10
4	Написание реферата по теме Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча».	10
5	Подготовка конспекта занятия на формирование координационных способностей.	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** 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.

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

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

	обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	6		2	6		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	6		2	10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	6	2	4	10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	6	2	4	10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.	6		8	6		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	6		8	6		
7	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.	6		8	6		
8	Способы оценки			8	6		

	координационных способностей.						
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных  
технологий;

Талан Алексей Сергеевич, к.х.н., доцент кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных  
технологий;

Сложеникин Артем Константинович, старший преподаватель кафедры  
теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных  
технологий;

Залилов Максим Айратович, старший преподаватель кафедры теории и  
методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных  
технологий;

Чигров Андрей Сергеевич, преподаватель кафедры теории и методики  
компьютерного спорта и прикладных компьютерных  
технологий.

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов. Дополнительно отмечается, дисциплина проводится форме практической подготовки с использованием персональных компьютеров. Язык обучения: русский

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

Дисциплина входит в группу дисциплин по выбору 1 (ДВ.1), части, формируемой участниками образовательных отношений. Компьютерный спорт как феномен информационного общества становится одним из самых массовых видов спорта с определенными прикладными умениями и навыками, связанными со способностями быстро обрабатывать информацию в условиях неполных исходных данных, концентрировать и распределять внимание, оперативно оперировать большими массивами данных, быстро и адекватно принимать решения и реализовать их в процессе игровой деятельности. Более того, многие технические виды спорта (особенно дорогостоящие) выводят часть тренировочного процесса на виртуальный стадион, используя технологии дополненной и виртуальной реальности.

Компьютерный спорт как и любой другой вид спорта, связанный с абстрактно-логическим обыгрыванием соперника в условиях противоборства с соперником, требует от спортсменов определенной физической и психологической подготовленности. Занятия отдельными киберспортивными играми позволяют поддерживать должный уровень функциональной подготовленности для обеспечения спортивной результативности, поддержание здорового образа жизни и профессиональной деятельности.

Дисциплина логически и методически связана с другими дисциплинами учебного плана, в частности ей предшествуют: теория и методика физической культуры, теория и методика обучения видам спорта, теория



спорта, физическая культура и спорт, гигиена физкультурно-спортивной деятельности с основами медицинских знаний, теория и методика обучения видам спорта.

Дисциплины, для которых освоение дисциплины необходимо как предшествующее в соответствии с этапами формирования компетенций: основы теории спортивных соревнований, технология спортивной тренировки в избранном виде спорта, профессионально-спортивное совершенствование.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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	Компьютерные симуляторы летних видов спорта.	6		6	12		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.	6		6	12		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.	6		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.	6	2	8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.	6	2	16	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных вопросов к зачету:

1. Что понимается под компьютерным симулятором.
2. Назовите отличия виртуальной и дополненной реальности.

3. Назовите виды спорта, в которых признаны интерактивные дисциплины.

4. Компьютерные симуляторы летних видов спорта.

5. Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.

6. Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.

7. Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

8. Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.

9. Спортивный инвентарь в компьютерном спорте.

10. Дисциплины компьютерного спорта.

11. Развитие двигательных способностей киберспортивными симуляторами.

12. Техника безопасности при проведении киберспортивных мероприятий.

13. Состав судейской коллегии в компьютерном спорте.

14. Обязанности матчевого судьи в компьютерном спорте.

15. Обязанности главного судьи в компьютерном спорте.

16. Обязанности секретаря соревнований в компьютерном спорте.

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

### *а) Основная литература:*

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.: ил.

2. Рассел, Д. Киберспорт / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 118 с.: ил. 253376

3. Рассел, Д. Компьютерная стратегическая игра / Джесс Рассел, Рональд Кон = Jess Russell, Ronald Cohn. - [Б. м.]: VSD, [2012]. - 102 с.: ил

4. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс] : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот. в избр. виде спорта" : квалификация (степ.) выпускника - Бакалавр : формы обучения - оч., заоч. : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Максименко А.М. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (РГУФКСМиТ), (ГЦОЛИФК)", Каф. теорет.-метод. основ физ. культуры и спорта. - М., 2019.

*б) Дополнительная литература:*

1. Айзенк Г. Парадоксы психологии / Ганс Айзенк. - М.: Эксмо, 2009. - 350 с.

2. Аншина Н. Пять олимпийских колец : интеллект. игра для учащихся 8-9-х кл. / Нина Аншина // Спорт в школе. - 2013. - № 6. - С. 36-37.

3. Блеер, А.Н. Терминология спорта : толковый слов.-справ. : более 10000 терминов / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Academia, 2010. - 459 с.

4. Коняхин А.В. Тренинг интеллектуальных способностей : задачи и упражнения / А.В. Коняхин. - М.; СПб.: Питер, 2008. - 128 с.

5. Концепции современного естествознания : учеб. пособие для студентов, обучающихся по гуманитар. направлениям / Савченко Е.Л. [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)". - М., 2014. - 171 с.: ил.

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

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

2. <https://minobrnauki.gov.ru> – сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации.

3.<https://www.minsport.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

4.<https://resf.ru/> Федерация компьютерного спорта России.

5.<https://fcs.msk.ru> Федерация компьютерного спорта г. Москвы.

6.<https://www.sportedu.ru> Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК).

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

8.<http://it.sportedu.ru> Кафедра теории и методик компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

*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 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса очной формы обучения  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.

Сроки изучения дисциплины: 6 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 количество баллов
1	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы летних видов спорта».	23	15
2	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы зимних видов спорта».	24	15
3	Презентация по теме «Компьютерные симуляторы в технических видах спорта».	25	15
4	Презентация по теме «Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов».	28	15
5	Разработка интернет-ресурса по проведению соревнований по компьютерным симуляторам.	30	10
6	Посещение занятий.		10
7	Зачёт.		20
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр).	5
2	Устный ответ по пропущенной теме занятия.	5
3	Подготовка видеоролика до 1 мин с представлением компьютерного симулятора [в титрах указывается вуз, кафедра, ФИО автора] (не более одного в семестр).	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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



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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методик компьютерного спорта и прикладных  
компьютерных технологий**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.14 Компьютерные симуляторы в спортивной практике»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение теоретико-практического материала, необходимого для индивидуализации подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Компьютерные симуляторы летних видов спорта.	6		6	12		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.	6		6	12		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.	6		8	12		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.	6	2	8	12		
5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.	6	2	16	12		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами биатлона»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики  
лыжного спорта

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» является овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона 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.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

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

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» в системе профессионального образования относится к дисциплинам по выбору.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем.

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

Освоение дисциплины «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии.

Специфика дисциплины предусматривает подготовку бакалавра к профессиональной деятельности преимущественно в естественных зимних

природных условиях, в том числе неблагоприятных, иногда экстремальных, что необходимо учитывать при организации учебного процесса.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
ПК-2	<b>Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.</b>	
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	6
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощью спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6

#### 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 и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.	6	2	2	2		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.	6	2	4	8		
3	2.1. Инвентарь биатлониста.	6	2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста.	6		1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне.	6		1	2		
6	2.4. Подготовка лыж.	6		1	2		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.	6		5	8		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы.	6		2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов.	6		1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.	6		1	2		
11	3.4. Техника торможения.	6		1	2		
12	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.	6		15	18		
13	4.1. Этапы обучения.	6		1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения.	6		1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения.	6		1	2		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.	6		2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам.	6		2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.	6		1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов.	6		1	2		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения	6		3	2		



	стрельбы.						
21	4.9. Методика обучения изготoвки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.	6		3	2		
22	Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.	6		6	12		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки.	6		1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки.	6		1	2		
25	5.3. Средства тренировки.	6		1	2		
26	5.4. Методика тренировки.	6		1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки.	6		1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.	6		1	2		
29	Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону.	6		12	12		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона.	6		2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону.	6		2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».	6		2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований.	6		2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.	6		2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	6		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачету:

1.Дайте характеристику виду спорта «биатлон».

2. Назовите год, когда классический биатлон - 20 км и 4 огневых рубежа - включили в программу чемпионата страны.
3. Назовите имя первого чемпиона страны по классическому биатлону (20 км и 4 огневых рубежа).
4. Назовите год, когда состоялся первый чемпионат страны по биатлону среди женщин, и имена первых чемпионки страны.
5. Даты первого чемпионат мира по биатлону.
6. Даты состязания биатлонистов в программе ЗОИ.
7. Даты первого чемпионата мира по биатлону среди женщин.
8. Даты допуска биатлонисток к участию в ЗОИ.
9. Раскройте программу соревнований по биатлону на VIII ЗОИ, 1960 г.
10. Раскройте программу соревнований по биатлону на XIX ЗОИ, 2002 г. - первых Играх XXI столетия.
11. Выделите положения, из которых ведется стрельба по мишеням в биатлоне.
12. Назовите количество огневых рубежей на дистанциях 7,5 км у женщин, 10 км у мужчин и в эстафете (данные 2002 г.).
13. Укажите количество огневых рубежей на дистанциях 15 км у женщин, 20 км у мужчин (данные 2002 г.).
14. Назовите количество выстрелов биатлониста на каждом огневом рубеже в индивидуальных соревнованиях.
15. Назовите дисциплину биатлона, в которой на каждом рубеже дают пять основных и три дополнительных патрона для поражения 5-и мишеней.
16. Определите спортивный результат биатлонистки, которая прошла 15 км за 48 мин и допустила три промаха при стрельбе.
17. Какое дополнительное расстояние пройдет биатлонист, если он допустил 4 промаха в эстафете?
18. Назовите количество чемпионатов мира по биатлону, проведенных в XX столетии.

19. Сколько ЗОИ с участием биатлонистов было проведено в XX столетии.
20. Назовите три сильнейшие национальные команды по биатлону XX столетия.
21. Назовите имя первого отечественного чемпиона мира и ЗОИ по биатлону.
22. Назовите имя первой отечественной абсолютной чемпионки мира по биатлону.
23. Назовите имя первой отечественной олимпийской чемпионки по биатлону.
24. Сколько олимпийских чемпионов по биатлону в российской команде XX века.
25. Назовите имя отечественного биатлониста - 4-кратного олимпийского чемпиона и 11-кратного чемпиона мира.
26. Укажите имя отечественной биатлонистки 10-кратной чемпионки мира.
27. Как выбрать длину лыж и палок с учётом роста спортсмена для конькового стиля передвижения.
28. Перечислите периоды, которые выделяют в структуре годичного тренировочного цикла в биатлоне.
29. Дайте определение понятию «спортивная форма».
30. Перечень показателей, по которым оценивают объём физической нагрузки.
31. Меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.
32. Правила обращения с оружием и патронами в тирах и на стрельбищах.
33. Перечислите правила поведения, которые должны соблюдать спортсмены на стрельбище.
34. Раскройте понятие чистка оружия.
35. Перечислите способы передвижения, которые разрешены при свободном стиле.

- 36.Перечислите условные фазы (этапы обучения) формирования двигательного навыка.
- 37.Каково назначение 1-го этапа обучения - образование навыка.
- 38.Охарактеризуйте 2-й этап обучения - закрепление навыка.
- 39.Укажите отличительные особенности 3-го этапа обучения - совершенствование навыка.
- 40.В чем заключается принцип доступности и индивидуализации при обучении
- 41.Объясните, какой должна быть демонстрация (показ) изучаемого упражнения.
- 42.Выделите этап обучения, на котором целесообразно использовать учебную площадку.
- 43.Укажите минимальное расстояние между занимающимися при подготовке учебной площадки для овладения коньковыми ходами.
- 44.На каком этапе обучения используют учебную лыжню.
- 45.На каком этапе обучения применяют тренировочную лыжню.
- 46.Из каких частей состоит урок (учебно-тренировочное занятие - УТЗ).
- 47.Перечислите соревновательные дисциплины в биатлоне.
- 48.Расскажите, как определяют результат в индивидуальной гонке и спринте.
- 49.Укажите, с какого расстояния и мишеням какого диаметра ведут стрельбу биатлонисты.
- 50.Как определяют интенсивность циклического упражнения.
- 51.Характеристика равномерного метода тренировки.
- 52.Характеристика повторного метода тренировки.
- 53.Характеристика переменного метода тренировки.
- 54.Основные средства, используемые биатлонистами в процессе спортивной тренировки.
- 55.Летняя альтернатива классическому биатлону.
- 56.Как выбрать лыжи необходимой жёсткости с учётом веса лыжника для конькового стиля.

57. Как поставить крепления на лыжи для коньковых ходов.
58. Раскройте последовательность подготовки лыж.
59. Приведите простейшие способы определения качества скольжения лыж.
60. Перечислите обязанности тренера на занятиях с оружием.
61. Перечислите факторы, влияющие на результативность стрельбы в биатлоне.
62. Перечислите факторы, которое можно отнести к метеорологическим.
63. Назовите технические факторы, влияющие на точность стрельбы.
64. Назовите физиологические факторы, влияющие на меткость стрельбы.
65. Перечислите тренировки способствующие улучшению качества стрельбы.
66. Назовите виды холостого тренажа.
67. Перечислите ошибки, встречающиеся в стрелковой подготовке начинающих биатлонистов.
68. Средства стрелкового компонента биатлонистов.
69. Раскройте понятие «изготовка».
70. Назовите основные требования, предъявляемые к изготовке в любом положении.
71. Обучение технике стрельбы лежа на начальном этапе.
72. Каким образом биатлонист пристегивает ружейный ремень к «ручнику».
73. Перечислите несколько специальных стрелковых упражнений, необходимых для разучивания прицеливания лежа.
74. Назовите несколько вариантов постановки кисти на цевье винтовки в положении стоя.
75. Прицельные приспособления, разрешенные в биатлоне.
76. Перечислите методы для поиска ошибок в технике стрельбы применяемые в биатлоне.
77. Раскройте причины осечки при стрельбе.

78. Раскройте причины западения гильзы.
79. Обоснуйте необходимость и раскройте механизм поправок в прицеле.
80. Назовите упражнения для обучения стрельбы в ветер.
81. Раскройте определение «вынос точки прицеливания».
82. Для чего биатлонисту нужна пристрелка и разминка.
83. Раскройте общую характеристику лыжных мазей и температурные нормы, соответствующие зелёному, синему, красному и жёлтому цвету мази.
84. Существенные особенности постановки креплений на коньковые лыжи.
85. Назовите снежный покров, на котором отмечается лучшее скольжение.
86. Перечислите характеристики одежды лыжника.
87. Укажите стойки спусков со склона.
88. Укажите способы поворотов в движении.
89. Составьте перечень способов торможения.
90. Перечислите наиболее распространённую последовательность овладения коньковыми ходами.
91. Назовите упражнения, которые относят к специально подготовительным.
92. Какой критерий применяют на практике для оценки интенсивности физиологической (внутренней) нагрузки биатлониста?
93. Какие мероприятия включает предварительная подготовка трасс в бесснежный период.
94. Как определяют перепад высоты на трассе.
95. Объясните, что такое максимальный подъём на трассе.
96. Объясните, как определяют сумму перепадов высот.
97. Перечислите основные документы планирования соревнований.
98. Перечислите составные части коллективной заявки на участие в соревнованиях.
99. Основы техники изготовления для стрельбы лежа.

100. Основы техники изготовления для стрельбы стоя.

**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.

*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. Лыжный спорт : учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М. : РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

4. Баянкина, Д. Е. Организация и методика проведения тренировочных занятий биатлонистов по стрельбе : учебно-методическое пособие / Д. Е. Баянкина. – Барнаул : АлтГПУ, 2019. – 146 с.

5. Кедяров, А. П. Обучение стрельбе в биатлоне: пособие для тренеров и спортсменов / А. П. Кедяров. Науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь. – Минск: «Полирек», 2007. – 104 с.

6. 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. <https://biathlonrus.com/> - сайт союза биатлонистов России.

2.<https://ru.biathlonworld.com/> - сайт международного союза биатлонистов.

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

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»  
 для обучающихся тренерского факультета  
 3 курса очной формы обучения  
 направления подготовки 49.03.04 «Спорт»  
 профиль: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон».  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта.  
 Сроки изучения дисциплины: 6 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 количество баллов
1	Посещение практических занятий.	23–40	20
2	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1 «Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта».	23–40	10
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2 «Экипировка биатлониста, подготовка лыж».	23–40	10
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3 «Основы техники передвижения в биатлоне».	23–40	10
5	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4 «Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне».	23–40	10
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5 «Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья».	23–40	10
7	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6 «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону».	23–40	10
8	Доклад о именитых биатлонистах на основе презентации.	23–40	10
9	Разноуровневые задания по разработке «План-конспект тренировочных занятий по биатлону».	23–40	5
10	Зачёт.	39–40	5
	<b>Итого</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Подготовка презентации по пропущенной теме занятия (не более одной в семестр).	5
2	Устный ответ по пропущенной теме 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)».

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 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 лыжного спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков  
средствами биатлона»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 6 семестр на очной форме обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию биатлона 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.

Дисциплина «Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона» реализуется на русском языке

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

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

	обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	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	Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.	6	2	2	2		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.	6	2	4	8		
3	2.1. Инвентарь биатлониста.	6	2	1	2		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста.	6		1	2		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне.	6		1	2		
6	2.4. Подготовка лыж.	6		1	2		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.	6		5	8		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы.	6		2	2		
9	3.2. Техника преодоления подъемов.	6		1	2		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.	6		1	2		
11	3.4. Техника торможения.	6		1	2		
12	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.	6		15	18		
13	4.1. Этапы обучения.	6		1	2		
14	4.2. Методы и принципы обучения.	6		1	2		
15	4.3. Подготовка мест занятий и	6		1	2		

	организация обучения.						
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.	6		2	2		
17	4.5. Обучение лыжным ходам.	6		2	2		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.	6		1	2		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов.	6		1	2		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы.	6		3	2		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.	6		3	2		
22	Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.	6		6	12		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки.	6		1	2		
24	5.2. Основы планирования тренировки.	6		1	2		
25	5.3. Средства тренировки.	6		1	2		
26	5.4. Методика тренировки.	6		1	2		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки.	6		1	2		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.	6		1	2		
29	Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону.	6		12	12		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона.	6		2	2		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону.	6		2	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».	6		2	2		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований.	6		2	2		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.	6		2	2		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	6		2	2		
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>	<b>44</b>	<b>60</b>		<b>Зачёт</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра** режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им.  
В.А.Губанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

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

Салахудинова Елена Сергеевна, старший преподаватель кафедры  
Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.  
Губанова

### 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплин «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» является: Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности. Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей. Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ. Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности. Данная дисциплина реализуется на русском языке. Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

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

Элективный курс по подвижным играм, относится к курсу по выбору, в системе подготовки бакалавров в области физической культуры. Структура курса включает в себя лекционное и практические занятия. И взаимосвязана с дисциплинами учебного плана: физическая культура и спорт, единоборства, силовая подготовка, скандинавская ходьба, настольный теннис, каратэдо (ката), воркаут, мини-футбол, спортивная йога, бокс, функциональное многоборье, мини-гольф, фитнес-аэробика, подготовка к сдаче норм ГТО, восточные боевые искусства, стритбол, пляжный волейбол, компьютерный спортивная подготовка, танцевальный спорт, фитнес-аэробика, стрелковый спорт, армрестлинг, фехтование, гребной спорт, велосипедный спорт, подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

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

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	
УК-7	<i>Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	1
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровые сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 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
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория: Основные понятия об игре	I	2	-	20		
2	Методика проведения подвижных игр				10	20	
3	Методика проведения игр-эстафет				8	22	
Итого часов:			2	18	62		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.

##### **Раздел №1**

##### **Перечень примерных контрольных вопросов к зачету.**

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
  1. Игры в школьном уроке физической культуры.
  2. Педагогические задачи подвижных игр.
  3. Методика решения педагогических задач в игре.
  4. Критерии выбора игры на занятиях.
  5. Подготовка руководителя к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
  6. Способы выбора водящего и их характеристика.
  7. Выбор помощников и капитанов.
  8. Способы разделения игроков на команды и их характеристика.
  9. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
  10. Роль и место показа в объяснении игры.
  11. Руководство игрой, судейство и, дозировка игры.
  12. Характеристика игр дошкольников, младших школьников и особенности методики проведения подвижных игр.
  13. Организация соревнований по подвижным играм.
  14. Требования к окончанию игры.

15. Подведение итогов игры.
16. Особенности проведения игр-эстафет.
17. Игры на внимание и сообразительность.
18. Игры с преимущественным воздействием на ловкость.
19. Игры с преимущественным воздействием на силу.
20. Игры с преимущественным воздействием на быстроту.
21. Игры для младшего школьного возраста.
25. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.

## **Раздел №2**

Составление конспекта и проведение подвижной игры.

## **Раздел №3**

Составление конспектов и проведение игры-эстафеты.

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

### ***а) Основная литература:***

1. <https://rucont.ru/efd/236381> Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) метод. рекомендации.

2. <https://rucont.ru/efd/286728> Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.

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

1. Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В., Салахудинова Е.С., Томашевич А.М. Основные понятия об игре и методика проведения подвижных игр: Методические рекомендации для студентов дневной и заочной форм обучения. – М.: РГУФКСМиТ, 2011.

2. 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.

3. 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. Кузьмичева]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

4. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: Учебное пособие для ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 229 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов и ССУЗов физической культуры: Рекомендовано Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.: ил.

6. Былеева Л.В., Коротков И.М., Климкова Р.В., Кузьмичева Е.В. – Подвижные игры: учебник. – М.: Физическая культура, 2007.

7. Былеева Л.В. (и др). Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие для студентов вузов и сред. спец. учеб. завед. Физ. культуры: Рек. Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму – М.: ТВТ Девизион, 2005 – 277 с.: ил.

8. Веселая физкультура: Учеб. Для учащихся 1 кл. четырехлетней нач. шк. - М.: Просвещение, 1996. - 64 с.: ил.

9. Геллер Е.М. Игры на переменах для детей 4-6 классов. - М.: ФИС, 1985
10. Геллер Е.М. Игры для школьников 7-8 классов.- М.: ФИС, 1985.
11. Глейберман А.Н. Игры для детей (Спорт в рисунках). Изд-во «ФиС». 2006.
12. Гриженя В.Е. организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб.-метод. пособие по курсу дисциплины «Подвижные игры» /В.Е.Гриженя. –М.: Сов. Спорт, 2005. - 38 с.: табл.
13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2000. – 159 с.: ил.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. - М.: ФИС, 2000.
15. Стаховская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.
16. Физкультурное граффити – игры, эстафеты, аттракционы и забавы. – М.: Б.И., 1996.

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

1. <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
1. <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
2. <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. [www.proquest.com](http://www.proquest.com) - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest.

***4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:***

- лицензионное программное обеспечение:
- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4
- базы данных и информационные справочные системы:
- 1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
- 2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
- 3.Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
- 4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.
- 5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.
6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru).
- 7.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru).

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

Освоение дисциплины «Подвижные игры» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование. Спортивный зал для проведения практических занятий.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Режиссуры массовых спортивно-художественных представлений им. В.А. Губанова.*

Сроки изучения дисциплины: *1 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Методика проведения подвижных игр»</i>	<i>(2-5)</i>	<i>30</i>
2.	<i>Выполнение практического задания №2 по разделу «Методика проведения игр-эстафет»</i>	<i>(6-9)</i>	<i>30</i>
3.	<i>Посещение занятий</i>	<i>Весь период</i>	<i>20</i>
	<b>Зачёт</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Подготовить конспекты по заданным играм, по разделу (модулю) Методика проведения подвижных игр и игр - эстафет</i>	<i>15</i>
2.	<i>Написание реферата и /или выполнение презентации по предложенным темам</i>	<i>10/10</i>

### ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ:

1. Подвижные игры на воздухе и их значение.
2. Подвижные игры на воде и их значение.
3. Подвижные игры в анимационной работе с детьми.
4. Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми.
5. Подвижные игры для детей дошкольного возраста.
6. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста.
7. Подвижные игры для воспитания ловкости.
8. Подвижные игры для воспитания силы.
9. Подвижные игры для воспитания выносливости.
10. Подвижные игры для воспитания быстроты.
11. Подвижные игры для воспитания гибкости.

### **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»



**Тренерский факультет**  
Кафедра режиссуры массовых спортивно – художественных представлений им.  
В.А. Губанова

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *1 семестр*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Подвижные игры» является: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Приобретение обучающимися знаний, умений и овладение практическими навыками проведения подвижных игр с целью их использования для различного контингента и применение этих знаний в дальнейшей профессиональной деятельности. Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть методикой подбора, проведения и адаптации подвижных игр и игровых упражнений для различного контингента в поставленных условиях. Научить подбирать, адаптировать и проводить подвижную игру, игру-эстафету для любого возраста. Уметь организовать соревнования по подвижным играм, места проведения и технических возможностей. Даст представление об игровом и соревновательном методах физического воспитания, методике проведения различных игр и игровых программ. Знания и умения, полученные на занятиях по подвижным играм, будут использованы обучающимися в дальнейшей профессиональной деятельности. Данная дисциплина реализуется на русском языке. Дисциплина проводится в форме практической подготовки (частично).

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

Шифр компетенции / код индикаторов достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикаторов достижения компетенции	
УК-7	<i>Способность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>	1
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровые сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**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
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Теория: Основные понятия об игре</b>	<i>1</i>	2	-	20		
<b>2</b>	<b>Методика проведения подвижных игр</b>			10	20		
<b>3</b>	<b>Методика проведения игр-эстафет</b>			8	22		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона:**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«БАДМИНТОН»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: очная  
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 тенниса, настольного тенниса и бадминтона, заслуженный работник высшей школы РФ.

## 1. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» является: сформировать у студентов представление о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтону для различных слоев населения.

## 2. Место элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» в структуре ООП (ОПОП)

«Бадминтон» является элективной дисциплиной и относится к блоку базовых дисциплин по выбору ОПОП. Данная дисциплина является практической основой для углубления профессиональной и физической подготовленности студента по специальности 49.03.04 «Спорт», расширения сферы применения его профессиональных навыков и умений средствами бадминтона, что обусловлено взаимодействием практических умений данной учебной дисциплины, а также 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. В программе определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон», 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	
УК 7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1
УК-7.1	<i>Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</i>	
УК-7.2	<i>Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</i>	
УК-7.3	<i>Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	

**4. Структура и содержание** элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»: общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» составляет **82 академических часа**, из них 20 часов практических занятий и 62 часа самостоятельной работы.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	1			4		
2	<b>2. Техника бадминтона</b>		2	6	22		
3	2.1. Основы техники игры в бадминтон		2	4	10		
4	2.2. Методика обучения техническим действиям и передвижениям			2	12		
5	<b>3. Тактика бадминтона</b>			6	18		
6	3.1. Основы тактики игры в бадминтон			2	6		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр			2	12		
8	<b>4. Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>			4	8		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях бадминтоном			2	2		
10	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона			2	6		
11	<b>5. Правила соревнований и методика судейства</b>			2	10		
12	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства			2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон				4		
<b>Итого часов: 82 асов</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» (Приложения к рабочей программе элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон».

Учет успеваемости ведется в форме текущих микрозачетов по пройденным темам изучаемой дисциплины. Форма итогового контроля – зачет, который выставляется в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденной темы, овладение основами техники и методики преподавания бадминтона, выполнения требований по технико-тактической подготовке (выполнению контрольных нормативов) и учебной практике преподавания базового вида спорта – бадминтона.

### **Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки
2. Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки
3. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач
4. Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов
5. Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»
6. Разноуровневые задания: проведение разминки
7. Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону
8. Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

1. Характеристика бадминтона как средства физического воспитания.
2. Функции бадминтона: оздоровительная, развивающая, рекреационная и др.
3. История возникновения и развития бадминтона.
4. Актуальные проблемы развития бадминтона.
5. Размеры площадки, вес и размеры волана. Ракетка для соревнований. Высота и длина сетки.
6. Отличительные особенности соревнований по круговому способу и олимпийской системе с розыгрышем всех мест.
7. Методика проведения соревнований по круговому способу и составления графика проведения очередности встреч на 8 игроков.
8. Методика проведения соревнований по олимпийской системе и составления графика проведения очередности встреч на 16 игроков.
9. Розыгрыш очка. Костюм участника.
10. Правила парной игры. Системы проведения командных соревнований.
11. Одиночная встреча.
12. Правило подачи. Перерывы в игре и остановки.
13. Судейская терминология в бадминтоне.
14. Права и обязанности участников соревнований.
15. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей соревнований.
16. Методика организации соревнований по бадминтону.
17. Методика проведения соревнований по бадминтону.
18. Основные термины бадминтона.
19. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий бадминтоном.



20.Общая характеристика техники игры в бадминтон. Особенности вращения и полета волана.

21.Классификация технических приемов в бадминтоне.

22.Основные стилевые направления игры в бадминтон.

23.Тактика одиночной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.

24.Тактика парной игры в бадминтон. Основные схемы и стратегии.

25.Методика обучение технике игры в бадминтон.

26.Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.

27.Правила техники безопасности при проведении занятий бадминтоном.

28.Рекреационные формы занятий бадминтоном.

### **Примерный перечень заданий тем рефератов для самостоятельной работы**

1.История возникновения и развития бадминтона.

2.Выдающиеся отечественные игроки в бадминтон.

3.Бадминтон в Олимпийских играх.

4.Эволюция и развитие инвентаря для игры в бадминтон.

5.Эволюция и развитие правил игры в бадминтон.

6.Виды соревнований в бадминтоне.

7.Техника игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.

8.Тактика игры в бадминтон. Современные тенденции ее развития.

9.Рекреационные формы занятий бадминтоном.

10.Бадминтон как спортивно-рекреационное средство физической культуры.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»**

#### ***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/7041323>.

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

1. Бадминтон: Правила игры. Рекомендации для судей / НФБР. 2008.

2. Бадминтон: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ / авт.-сост.: А.Г. Горячев, А. А. Ивашин. - М.: Советский спорт, 2010.

3. Глебович Б.В., Постников Н. Бадминтон для детей. - М.: ФиС, 1968.

4. Лившиц В., Галицкий А. Бадминтон. - М.: ФиС, 1984.

5. Официальный сайт Национальной федерации бадминтона России (НФБР) <http://www.badm.ru>

6. Щербаков А.В., Щербакова Н.И. Бадминтон. Спортивная игра: учеб.-метод. пособие. - М.: Советский спорт, 2010.

7. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для вузов /Ю.Н. Смирнов. – 2-е изд. с изм. и дополн. – М.: Советский спорт, 2011. – с. 248

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

<http://www.badm.ru>

<http://www.badminton.ru>

<http://www.badmintonik.ru>

<http://www.nano-sport.ru>

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Бадминтон».**

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

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

**Универсальный зал (Модуль Д).** Комплект спортивного оборудования: волан перьевой профессиональный (для спорта) Yonex Aerosensa-40 (12шт в уп.) 5 шт., воланы RSL Classic (77) 2 шт., воланы для бадминтона RSL 10 шт., воланы для бадминтона Yonex 15 шт., воланы перьевые 15шт., воланы пластиковые 10 шт., гантели пластиковые 2кг x 2шт, гимнастический мяч SKYFIT 55 см. цвет-зеленый 1 шт., гимнастический мяч SKYFIT 65 см. цвет-оранжевый 1 шт., ракетка для бадминтона 20 шт., сетка для бадминтона RSL 2 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки</i>	2-3 неделя	5
2	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки</i>	4-6 неделя	5
3	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач</i>	7-9 неделя	5
4	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов</i>	10-12 неделя	10
5	<i>Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»</i>	13-15 неделя	5
6	<i>Разноуровневые задания: проведение разминки</i>	В течение семестра	5
7	<i>Практика участия в одиночных или парных соревнованиях по бадминтону</i>	16-18 неделя	10
8	<i>Деловая игра «судейство соревнований по бадминтону»</i>	16-18 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	25
10	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана ладонной стороной ракетки</i>	5
3	<i>Сдача контрольных нормативов по технике набивания волана тыльной стороной ракетки</i>	5
4	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения подач</i>	5
5	<i>Сдача контрольных нормативов по технике выполнения высоко-далеких ударов</i>	5
6	<i>Опрос по теме «Правила игры и методика организации и проведения соревнований по бадминтону»</i>	5
7	<i>Тестирование по теме «Техника безопасности в бадминтоне»</i>	15
8	<i>Написание реферата по теме: «Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы с различными слоями населения»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Студенты, пропустившие учебные занятия по данной дисциплине по уважительной причине должны выполнить дополнительные задания, указанные в таблице выше для набора необходимого количества баллов для получения зачета. Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)». Темы рефератов, содержание и требования к контрольным заданиям подробно изложено в фонде оценочных средств по данной дисциплине.

#### **Сдача нормативов по технике игры в бадминтон.**

Нормативы по технике жонглирования, подачи и высоко-далеких ударов выполняются с партнером на корте, или жонглирование с ракеткой и воланом в соответствии с требованиями ФОС.

**Требования к реферату.** Реферат должен быть подготовлен письменно, не менее 7 страниц машинописного текста (можно в рукописном варианте), так же создан с использованием компьютерных технологий и представлением материала в «Power Point» с фото и ретроспективным анализом выбранной темы. Список литературы не менее 7-10 литературных источников.

**Требования к проведению разминки.** При проведении разминки и подготовке плана-конспекта занятия - построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.

### 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 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 методике тенниса, настольного тенниса и бадминтона**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«БАДМИНТОН»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» составляет 82 часа для очной формы обучения

2.Семестр освоения трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон» - 1 семестр для очной формы обучения.

3. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Бадминтон»»: является: сформирование у студентов представления о бадминтоне. Обучение технике игры в бадминтон. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по бадминтон для различных слоев населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»;

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

5.Краткое содержание по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Бадминтон»

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Бадминтон в системе физического воспитания России, история и перспективы развития				4		

<b>2</b>	<b>2.Техника бадминтона</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>22</b>		
<b>3</b>	2.1.Основы техники игры в бадминтон	2	4	10		
<b>4</b>	2.2.Методика обучения техническим действиям и передвижениям		2	12		
<b>5</b>	<b>3.Тактика бадминтона</b>		<b>6</b>	<b>18</b>		
<b>6</b>	3.1.Основы тактики игры в бадминтон		2	6		
<b>7</b>	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр		2	12		
<b>8</b>	<b>4.Бадминтон в сфере массово-оздоровительной работы</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
<b>9</b>	4.1.Техника безопасности в занятиях бадминтоном		2	2		
<b>10</b>	4.3. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами бадминтона		2	6		
<b>11</b>	<b>5.Правила соревнований и методика судейства Спортивный инвентарь</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
<b>12</b>	5.1. Правила соревнований в бадминтон и методика судейства		2	6		
<b>13</b>	5.2. Спортивный инвентарь для игры в бадминтон			4		
<b>Итого часов: 82 асов</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

1



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  
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт».

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Силовая подготовка» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Силовая подготовка» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя (сопутствуя) освоению таких дисциплин (практик) как «Спортивно-педагогическое совершенствование, «Теория и методика избранного вида спорта», тренерская практика.

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

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

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

№	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: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки		2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
	<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Использование эспандеров и резиновых амортизаторов в силовой подготовке.
2. Классификация средств силовой подготовки (тяжелоатлетических видов спорта).
3. Контроль и самооценка уровня силовой подготовленности
4. Использование подручных средств и нестандартных отягощений в силовой подготовке.
5. Методы развития силовых способностей.
6. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по силовой подготовке.
7. Правила безопасности при выполнении упражнений силовой направленности.
8. Правила поведения в зале силовой подготовки, тренажерном зале.
9. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
10. Силовая подготовка в домашних условиях.
11. Силовая подготовка в фитнесе.
12. Силовая подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
13. Силовые упражнения в сопротивлении партнера.

14. Силовые упражнения на тренажерных устройствах.
15. Силовые упражнения с весом собственного тела.
16. Силовые упражнения с отягощением.
17. Современные виды тяжелоатлетического спорта – силовой экстрим, функциональное многоборье
18. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение силовой подготовки.
19. Страховка и самостраховка на занятиях силовой подготовкой.
20. Техника упражнений бодибилдинга.
21. Техника упражнений гиревого спорта.
22. Техника упражнений пауэрлифтинга.
23. Техника упражнений тяжелой атлетики.
24. Тяжелая атлетика, как основа скоростно-силовой подготовки.
25. Тяжелоатлетические виды спорта (силовая подготовка) в системе физического воспитания.

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

**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

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

2. 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. 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.

3. 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.

4. 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. Медведова. - М., 2018.

5. Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

6. Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

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

8. 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](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);

2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;

3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;

4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);

5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;

7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;

8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;

9. [www.crossfit.ru](http://www.crossfit.ru) – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

- лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Силовая подготовка»**

Освоение дисциплины «Силовая подготовка» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоколонки.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

#### **Зал тяжелой атлетики:**

Комплект спортивного оборудования: Гриф "Олимпийский" L=1,5м ОВ60 (2шт). Профессиональная силовая скамья 1шт. Профессиональная скамья для горизонтальных жимов лежа (2шт). Профессиональная универсальная скамья (2шт). Профессиональная скамья для жимов штанги под углом 30 градусов (1шт). Профессиональный блочный тренажер "голень сидя" (1шт). Тренажер для нижних конечностей V-Sport (1шт). Скамья силовая универсальная V-Sport (1шт). Станок для разгибания спины (1шт). Тренажер Баттерфляй/Васил/В.318 (1шт). Тренажер для мышц разгибателей бедра (1шт). Тренажер «Трицепс-Машина» STM 1000/4 1шт. Блок тренажерный "Бицепс-машина» (1шт). Блочный тренажер "Разведение бедер" (1шт). Блочный тренажер "Сведение бедер" (1шт). Вертикальная стойка - Брусья+ турнир 1(шт). Вертикальная тяга (2шт). Гантельная стойка WDR-56N+DRТ (32) шт. Гантельный ряд от 3,5 до

51кг (1шт). Голень машина стоя (1шт). Горизонтальная тяга (1шт). Жим ногами (угол 45 градусов) 1шт. Машина Смитта/Васил/В.310 (1шт). Гак-машина (1шт). Гантельный ряд от 12 до 23,5 кг. (1шт). Тренажер для мышц спины V- Sport (1 шт). Тренажер для мышц пресса V- Sport (1 шт). Тренажер для мышц спины Тип 2 V- Sport (1 шт). Тренажер для мышц груди V- Sport (1 шт). Тренажер гребной V- Sport (1 шт). Скамейка Скотта V- Sport (1 шт). Стойка для дисков Impulse IT7017 (1 шт). Теннисный стол Ketler Classic (1 шт). Гриф для пауэрлифтинга с замками (5 шт). Диски для штанги соревновательные Eleiko 10кг, цвет-10кг-зеленый (10 шт). Диски для штанги технические Eleiko 2,5кг цвет-2,5кг-красный (6 шт). Диски для штанги технические Eleiko 5кг цвет-5кг-белый (6 шт). Комплекс для пауэрлифтинга (3 шт). Диск для пауэрлифтинга ELEIKO25кг. 5 шт. Комплект дисков для пауэрлифтинга ELEIKO с замками 400кг (1 шт). Гриф для тяжелой атлетики женский с замками (5 шт). Гриф для тяжелой атлетики мужской с замками 5 шт.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Силовая подготовка» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

**Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Посещение занятий</i>	<i>1-17 недели</i>	<i>10</i>
2.	<i>Ведение дневника занятий по силовой подготовке, анализ результатов тестирования индивидуальной силовой подготовленности в течении занятий по дисциплине</i>	<i>1-17 недели</i>	<i>10</i>
3.	<i>Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела</i>	<i>5-6 недели</i>	<i>10</i>
4.	<i>Выполнение контрольного упражнения из тяжелой атлетики (оценка технического исполнения)</i>	<i>7-10 недели</i>	<i>10</i>
5.	<i>Выполнение контрольного упражнения из пауэрлифтинга (1 из 3 упражнений на выбор)</i>	<i>11-12 недели</i>	<i>10</i>
6.	<i>Выполнение контрольного упражнения из гиревого спорта (за 2 минуты)</i>	<i>13-14 недели</i>	<i>10</i>
7.	<i>Выполнение комплекса упражнений по силовой подготовке на время</i>	<i>15-16 недели</i>	<i>10</i>
8.	<i>Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и тяжелоатлетических видов спорта (5 упражнений на выбор)</i>	<i>17 неделя</i>	<i>10</i>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по силовой подготовке. Страховка и самостраховка на занятиях по силовой подготовке»/пропущенной по уважительной причине теме занятия</i>	<i>10</i>
2	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в системе физического воспитания Российской Федерации»</i>	<i>15</i>
3	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение силовой подготовки»</i>	<i>15</i>
4	<i>Написание реферата и подготовка презентации по теме «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»</i>	<i>15</i>

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (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  
«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1 семестр

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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

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

№	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: Спортивно-прикладное значение силовой подготовки		2	-	20		
2	Раздел 2: Силовая подготовка на основе средств и методов тяжелоатлетических видов спорта			18	42		
	<b>Итого часов:</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедры *теории и методики единоборств***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт».

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

### **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) *«армрестлинг»* – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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 армрестлинга.
- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга 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 «армрестлинг» в структуре основной образовательной программы (ООП)**

Дисциплина *«армрестлинг»* 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 компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	1	-	-	6	-	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.		2	-	4		
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.		-	2	6		
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.		-	4	12		
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.		-	2	6		
6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.		-	2	8		
7	Реализация преимуществ.		-	2	6		
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.		-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.		-	4	4		



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

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

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

**5.2.1 Содержание зачётных требований для студентов**

**Вопросы для тестирования знаний:**

1. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.
4. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.
5. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.
6. Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.
7. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
8. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
9. Стартовая позиция.
10. Фаза атаки.
11. Реализация преимущества.
12. Основные положения в армрестлинге.
13. Техника ведения борьбы руками.
14. Тактика борьбы в армрестлинге.

**Темы рефератов:**

1. Характеристика армрестлинга как вида спорта.
2. История развития армрестлинга в России и за рубежом.
3. Всемирная Федерация Армрестлинга (WAF).
4. Российская Федерация армрестлинга (РФА).
5. Классификация технико-тактических действий в армрестлинге.
6. Стойки (левосторонняя, правосторонняя).
7. Стартовая позиция.
8. Фаза атаки.
9. Реализация преимущества.
10. Основные положения в армрестлинге.
11. Техника ведения борьбы руками.
12. Общая физическая подготовка.
13. Специальная физическая подготовка в армрестлинге.
14. Использование тренажерных устройств в тренировочном процессе в армрестлинге.
14. Особенности профилактики травматизма в армрестлинге.
15. Подготовка, организация и проведение соревнований по армрестлингу.

16. Правила соревнований и судейство.

17. Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом.

**Контроль практических умений и навыков:**

А) Оценка владения технико-тактическими действиями армрестлинга:

- левосторонняя стойка;
- правосторонняя стойка;
- стартовая позиция;
- фаза атаки через верх;
- фаза атаки крюком;
- фаза атаки толчком;
- реализация преимущества.

Б) Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге.

В) Проведение поединков по правилам армрестлинга.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «армрестлинг»**

**а) Основная литература**

1. Бескоровайный, Д.А. Использование REAL-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте / Бескоровайный Д.А. // Физическое воспитание студентов. - 2015. - № 5. - С. 9-15.

2. Власов, В.А. Армрестлинг как средство формирования прикладной физической подготовленности студентов в вузе / В.А. Власов, В.В. Пономарев // Теория и практика физ. культуры. - 2017. - № 11. - С. 35.

3. Воронков, А.В. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом / Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.Н. // Физическое воспитание студентов. - 2014. - № 2. - С. 3-7.

**б) Дополнительная литература**

1. Ахмедшин, И.Г. Российское рукоборье // Пути развития инновационных спортивно-оздоровительных программ в сфере досуга детей и молодежи : сб. тез. - М., 2000. - С. 47-48.

2. Гетманский, И.И. Импульс силы - неотъемлемый элемент совершенствования спортсменов, занимающихся армрестлингом / Гетманский И.И., Махнутина А.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 1 (179), ч. 1. - С. 83-85.

3. Живодеров, А.В. Технические действия "крюк" и "верх" в армспорте. Сильные слабые стороны. Перспективы развития = Technical actions "hook" and "top" in arm wrestling. Strengths and weaknesses. Prospect of development / Живодеров А.В., Живодеров В.А., Бареева Д.Р. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159). - С. 78-82.

4. Лисаченко, О.В. Развитие национальных видов спорта в субъектах Российской Федерации в конце 20-начале 21 века (на примере Республики Башкортостан) / О.В. Лисаченко // Теория и практика физ. культуры. - 2011. - № 5. - С. 33-35.

5. Матвеев, Ю.А. Функция равновесия как показатель симметрии функционального состояния спортсменов-армрестлеров / Ю.А. Матвеев, Д.Н.

Черногоров, А.А. Беззубов // Лечеб. физкультура и спорт. медицина. - 2017. - № 2. - С. 17-22.

6. Свечкарев, В.Г. Тренажер адаптивного воздействия для армспорта / Свечкарев В.Г. // Международ. науч. конф. психологов физ. культуры и спорта "Рудиковские чтения", 11 - 14 июня 2006 г. : материалы / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Рос. Ассоц. психологов физ. культуры и спорта. - М., 2006. - С. 266-268.

7. Живора, П.В. Армспорт: техника, тактика, методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 - Физ. культура: рек. УМО / Живора Павел Васильевич, Рахматов Ахмеджан Ибрагимович. - М.: Academia, 2001. - 111 с.: ил.

8. Живора, П.В. Теория и методика армспорта : прогр. дисциплины федер. комп. цикла СД ГОС по направлению 521900 по спец. 022300 / Живора П.В.; РГАФК. - М., 2002. - 47 с.

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

1. Федерация Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>
2. WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>
3. Министерства спорта Российской Федерации – [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Олимпийский комитет России – <http://olympic.ru/>
5. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. <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:**

- лицензионное программное обеспечение:

- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
- б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/>.
4. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

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

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

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

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

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

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «армрестлинг» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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 реферата «История развития армрестлинга в России и за рубежом»	1 неделя	5
3	Тестирование знаний «Правила соревнований и судейство в армрестлинге»	3 неделя	5
4	Контроль усвоения практических навыков: <ul style="list-style-type: none"><li>• левосторонняя и правосторонняя стойка;</li><li>• стартовая позиция;</li><li>• фаза атаки через верх;</li><li>• фаза атаки крюком;</li><li>• фаза атаки толчком;</li><li>• реализация преимущества.</li></ul> Разбор тактики ведения борьбы в армрестлинге	1-20 недели	5 10 10 10 10 10
6	Сдача зачёта (рубежный контроль). Проведение поединков по правилам армрестлинга	По завершению курса	20
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. 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 41 балла, имея возможность, сдав зачёт на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. 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  
«АРМРЕСТЛИНГ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоёмкость дисциплины (модуля)** составляет 82 академических часа.

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) «*армрестлинг*» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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 армрестлинга.

- Изучение теоретических и методических положений преподавания армрестлинга 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.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

Шифр компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1
УК-7.1	Знает: Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**5. Краткое содержание по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Армрестлинг»**

№	Раздел дисциплины	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 обзор истории развития армрестлинга в России и за рубежом. Формы организации и содержание занятий по армрестлингу.	1	-	-	6	-	
2	Оборудование и инвентарь для занятий армрестлингом. Правила соревнований и судейство в армрестлинге.		2	-	4		
3	Обще и специально подготовительные упражнения в армрестлинге.		-	2	6		
4	Техника выполнения движений в армрестлинге.		-	4	12		
5	Стойка (левосторонняя и правосторонняя), стартовая позиция.		-	2	6		
6	Фаза атаки: через верх, крюком, толчком.		-	2	8		
7	Реализация преимущества.		-	2	6		
8	Тактика ведения борьбы в армрестлинге.		-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных технико-тактических действий.		-	4	4		
<b>Всего: 82 часа</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>3</b>	



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  
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт».  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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 элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) *Танцевальный спорт* является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Дисциплина реализуется на русском языке.*

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

Дисциплина «Танцевальный спорт» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура и спорт, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца.

### 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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				промежуточной аттестацией (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки	1	2	2	20		

2	Раздел 2: Современные социальные танцы		16	42		
	<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Правила поведения в танцевальном зале.
5. Правила эксплуатации спортивного инвентаря.
6. Правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений.
7. Основы техники видов действий.
8. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
9. Современные социальные танцы – общая характеристика.
10. Стрит направления танцев – общая характеристика и особенности.
11. Восточные направления танцев – общая характеристика и особенности.
12. Бальные танцы – общая характеристика и особенности.
13. Джаз – общая характеристика и особенности.
14. Танцы в системе фитнеса.
15. Классический танец, как основа танцевального спорта и искусства.
16. Особенности регулирования нагрузки на занятиях танцевальным спортом.
17. Танцевальные направления, входящие в состав спортивных дисциплин в России и в мире.
18. Международные и общероссийские организации танцевальных видов спорта.

## **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 [Элек-тронный ресурс] : учеб. пособие / В.С. Рубин .— М. : Физическая культура, 2006 .— 112 с. — ISBN 5-9746-0012-6 .— ISBN 978-5-9746-0012-6 .— Ре-жим 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](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:**

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Танцевальный спорт».**

Освоение дисциплины «Танцевальный спорт» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **Танцевальный спорт для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт**

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Посещение занятий</i>		20
2.	<i>Выступление на семинаре на тему: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки</i>	5	20
3.	<i>Исполнение контрольного упражнения бального танца</i>	6-15	20
4.	<i>Исполнение контрольного упражнения стрит танца</i>	6-15	20
	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада «Значение самоконтроля на занятиях танцевальным спортом»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Танцевальный спорт в системе физического воспитания граждан Российской Федерации»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «Жанры современного танца»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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  
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.



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

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

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

**5.Краткое содержание дисциплины:**

№	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 организации двигательной активности и физической подготовки	1	2	2	20		
2	Раздел 2: Современные социальные танцы			16	42		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Тренерский факультет**

**Кафедра теории и методики восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«Каратэдо (ката)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

**Орлов Юрий Леонидович**, кандидат педагогических наук, доцент,  
заведующий кафедрой теории и методики восточных боевых искусств.

## Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Каратэдо (ката)» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности в различных видах спорта. Дисциплина «Каратэдо (ката)» реализуется на русском языке. Дисциплина проводится в форме теоретической и практической подготовки.

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

Учебная дисциплина «Каратэдо (ката)» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту вариативной части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата.

Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников активного подхода при решении задач быстро и адекватно действовать в неожиданно возникающих ситуациях их профессиональной деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как Теория и методика физической культуры, Физическая культура и спорт, Анатомия человека, Теория и методика обучения видам спорта, Безопасность жизнедеятельности и др.

В соответствии с этим, программа дисциплины «Каратэдо (ката)» формирует одну из универсальных компетенций бакалавра по физической культуре.

Окончательное формирование компетенций осуществляется в ходе практик и оценивается в ходе ГИА.

### 2. 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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	1
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для	

	осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 3. Структура и содержание дисциплины «Каратэдо (ката)»

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

№	Разделы дисциплины		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.	Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки	1	2	4	14		
2.	Базовая техника каратэдо			6	14		
3.	Тактика каратэдо			4	14		
4.	Интегральная подготовка в каратэдо			4	20		
<b>Всего: 82 часа</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

#### Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения

##### Вопросы для устного ответа:

1. Основные методы физического воспитания и укрепления здоровья, используемые в каратэдо.

2. Регулярные занятия каратэдо в повседневной жизни, забота о своем здоровье и здоровье окружающих.

3. Навыки и средства в каратэдо для самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

4. Характеристика каратэдо как системы рукопашного боя без оружия, вида спорта и средства физического воспитания.

5. Место каратэдо в государственной системе физического воспитания населения. Прикладное и воспитательное значение каратэдо для подготовки молодежи к труду и службе в вооруженных силах.

6. Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направлений в каратэ. Место каратэдо среди других видов восточных боевых искусств и спортивных единоборств.
7. Объективные условия деятельности каратэистов и влияние занятий каратэдо на организм занимающихся. Оздоровительный аспект в занятиях каратэдо.
8. Конфликтный характер соревновательной деятельности каратэистов.
9. Характеристика физических и психических нагрузок в спортивной деятельности каратэистов. Физические и психические качества, наиболее важные для каратэиста.
10. Характеристика мест занятий и соревнований. Экипировка, инвентарь и оборудование в традиционном и спортивном направлениях каратэ.
11. Системы организации учебного процесса в традиционном и спортивном направлениях каратэ.
12. Правила поведения в зале, нормы этикета, морально-этические принципы и основы мировоззрения занимающегося каратэдо.
13. Система квалификационных разрядов и званий в традиционном и спортивном направлениях каратэдо, принципы их присвоения.
14. Генезис боевых искусств, протосистемы рукопашного боя без оружия.
15. Эволюция боевых искусств Китая, их влияние на развитие каратэдо.
16. Эволюция боевых искусств Японии, их влияние на развитие каратэдо.
17. Исторические корни и социально-экономические предпосылки возникновения каратэдо на Окинаве.
18. Исторические этапы развития каратэдо как системы рукопашного боя без оружия.
19. Краткие биографии великих мастеров каратэдо XVIII – XX веков.
20. Развитие каратэдо как боевого искусства и вида спорта в Японии.
21. Характеристика ведущих школ каратэдо и их распространение в мире.
22. Этапы развития спортивного каратэ. Деятельность Всемирной федерации каратэ (WKF), Европейской федерации каратэ (EKF) и других международных организаций, развивающих различные направления и школы каратэдо. Перспективы дальнейшего развития каратэдо.
23. Зарождение и распространение каратэдо в СССР и России.
24. Участие и достижения российских каратэистов в чемпионатах мира и Европы. Деятельность федерации каратэ России и других общероссийских организаций каратэ.
25. Причины травматизма на соревнованиях и занятиях каратэдо.
26. Контроль дистанции при выполнении ударов, страховка и самостраховка при проведении бросков – основа безопасности занимающихся каратэдо в условиях проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований.

27. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Специальные упражнения для овладения навыками контроля дистанции – СУНДОМЭ, страховки и само страховки.
28. Методы оказания первой до врачебной помощи.
29. Основы врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья занимающихся. Основные способы самоконтроля спортсмена.
30. Принципы обеспечения режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Личная и общественная гигиена занимающихся каратэдо.
31. Определение понятия «терминология». Термины и их значение. Требования, предъявляемые к терминологии. Японская и русская терминология, применяемая в каратэдо.
32. Классификация терминов. Система построения терминов в каратэдо. Содержание и характеристика общих, основных и дополнительных терминов и понятий каратэдо.
33. Определение понятия «классификация». Метод классификации как результат обобщения практического опыта. Принципы построения классификации. Связь терминологии и классификации. Влияние классификации на методику обучения и тренировки в каратэдо.
34. Классификация и терминология средств традиционного каратэдо и средств спортивного каратэ.
35. Определение понятия «базовая техника каратэдо». Общая характеристика техники каратэдо и её значение для становления мастерства бойца. Рациональная техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал каратэиста и закономерности его формирования.
36. Классификация и терминология базовой техники каратэдо.
37. Определение понятия «тактика каратэдо». Общая характеристика тактики традиционного каратэдо и спортивного каратэ. Значение тактики для становления мастерства бойца. Взаимосвязь техники и тактики. Разделы тактики. Виды тактики. Элементы тактики. Тактические приемы.
38. Классификация и терминология тактики традиционного каратэдо.
39. Классификация и терминология тактики спортивного каратэ.
40. Определение понятия «интегральная подготовка в каратэдо». Характеристика разделов интегральной подготовки в каратэдо и их значение для становления мастерства бойца. Удельный вес интегральной подготовки в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь.
41. Классификация и терминология средств интегральной подготовки в каратэдо.
42. Классификация и терминология средств физической подготовки в каратэдо.
43. Основы и средства дистанционного взаимодействия с противником в каратэдо. Определение понятия «Боевая дистанция». Виды боевых дистанций. Радиус эффективности ударных действий. Оперативная оценка дистанции. Чувство дистанции и его развитие. Дистанционно-целевая точность.

44. Основы и средства визуального взаимодействия с противником в каратэдо. Начальные сведения о механизме двигательной реакции. Роль зрительного анализатора в оптимальном реагировании. Простая и сложная двигательные реакции, виды сложных двигательных реакций. Технология наблюдения за противником. Виды приемов наблюдения.

45. Методы дыхания в каратэдо. Способы дыхания в бою, дыхание при выполнении ката, приемы восстановительного дыхания. Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления в каратэдо.

46. Методы формообразования и названия ударных и блокирующих поверхностей рук и ног в каратэдо.

47. Топография человеческого тела, основные жизненно важные центры и болевые точки человеческого тела.

48. Основные задачи и начальные методы психотренинга в каратэдо.

#### **Контрольные задания:**

1. Использование основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности

2. *КАТА: КИХОН ЁЦУХО-НО КАТА СЁДАН;*

3. *РЭН СЮХО-НО КАТА: РЭН СЮХО-НО КАТА № 1;*

4. *КУМИТЭ: ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ – 4 зачетные формы.*

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Каратэдо (ката)»**

#### **а) Основная литература**

1. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

2. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2014-2017.

3. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. – С.132 -134.

4. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.

5. Орлов Ю.Л. Анализ двигательного состава и структуры атакующего действия в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 149-154.

6. Орлов Ю.Л. Терминологическая систематизация атакующих действий в спортивном каратэ. Составители: В.В. Шиян, А.А. Передельский, В.А. Дамдинцурунов // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы Всероссийской научно-практической



конференции с международным участием, Москва, 16-17 июня 2016 г./ РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2016. – С. 155-160.

7. Орлов Ю.Л. Исследование составляющих успешности защитно-ответных действий в традиционном каратэ. Составитель В.В. Шиян // Боевые искусства и спортивные единоборства: наука, практика, воспитание: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Москва, 16-17 июня 2017 г.) / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М.: Анта-Пресс, 2017. – С. 193-204.

8. Правила соревнований по каратэ, принятые ВКФ в 2017 г.

#### **б) Дополнительная литература**

1. Бишоп Марк. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304с.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.

3. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.

4. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Соко, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.

5. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.

6. Горбылёв А. М. Ката – коаны каратэ. // «Кэмпо», 1997, № 1.

7. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

8. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

9. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.

10. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003. – 272 с.

11. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.

12. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.

13. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.

14. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.

15. Игнатов О. В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.

16. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.

17. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.

18. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.

19. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.

20. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.

21. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А. М. //

22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.

23. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо) // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
24. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учебник для студентов ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с.
25. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой // «Додзё», 2004, № 6.
26. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
28. Орлов Ю. Л. Найфантин сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, № 6.
29. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
30. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.
31. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.
32. Орлов Ю.Л. Некоторые средства и методы комплексного развития и совершенствования быстроты атакующих действий у юных, занимающихся спортивным каратэ. Статья. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 2. – М.: «Принт Центр», 2012. – С.12-20.
33. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.
34. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реакций у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.
35. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование двигательных реакций каратистов с использованием лазерного тренажера-стимулятора

визуально-моторных реагирований. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2014. - № 2. – С.12-15

36. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Совершенствование дифференцировочной двигательной реакции у единоборцев с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Экстремальная деятельность человека. – 2014. - № 3(32). – С.64-67

37. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Методика тренировки быстроты дизъюнктивных реагирований в каратэ с использованием лазерного тренажера-стимулятора визуально-моторных реагирований. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. - № 5(111). – С.94-98

38. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

39. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

40. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

41. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

42. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпредс, 2001. -331 с.

43. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

44. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

45. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006. - 584 с.

46. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

47. Харлампович А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

51. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

52. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

53. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

54. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

55. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

56. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 9. 2012 г.

57. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 10. 2013 г.

58. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

59. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

60. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

61. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4

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

1. [Федерация каратэ России \(ruswkf.ru\)](http://ruswkf.ru)

2. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

3. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

1. Освоение дисциплины «Каратэдо (ката)» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине «Каратэдо (ката)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт*

Профили: Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики восточных боевых искусств

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№ п/п	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максим. колич-во баллов*
<b>1</b>	<b>Устный опрос по темам, входящим в раздел «Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки»:</b>		<b>Всего 30</b>
	1. Безопасность и профилактика травматизма на занятиях каратэдо	3 неделя	5
		5 неделя	5
	2. Генезис восточных единоборств	7 неделя	5
	3. Основы дистанционного и визуального взаимодействия в каратэдо	9 неделя	5
	4. Сведения о каратэдо специального характера	11 неделя	5
	5. Сведения о технике, тактике и методике подготовки в каратэдо	13 неделя	5
6. Система организации учебного процесса в каратэ			
<b>2</b>	<b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Базовая техника каратэдо»:</b>		<b>Всего 20</b>
	1. Средства обеспечения	2 неделя	5
	2. Средства нападения	4 неделя	5
	3. Средства защиты	6 неделя	5
	4. Комбинации приёмов	12 неделя	5
<b>3</b>	<b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Тактика каратэдо»:</b>		<b>Всего 10</b>
	1. Тактика нападения	8 неделя	5
	2. Тактика обороны	10 неделя	5
<b>4</b>	<b>Контроль освоения практических навыков, входящих в раздел «Интегральная подготовка в каратэдо»:</b>		<b>Всего 15</b>
	1. Индивидуальная интегральная подготовка	14 неделя	5
	2. Боевая интегральная подготовка	15 неделя	10
<b>5</b>	<b>Рубежный контроль: зачёт</b>	16 неделя	<b>20</b>
<b>6</b>	<b>Посещение занятий</b>	В течение семестра	<b>5</b>
<b>Итого</b>			<b>100</b>

*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 восточных боевых искусств**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Каратэдо (ката)»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.



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

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

**3.Целью освоения дисциплины** Целью освоения дисциплины «Каратэдо (ката)» является успешное освоение учебно-практического материала, необходимого для формирования как первоначальных технико-тактических умений, так и полноценного представления о двигательной культуре восточных единоборств в целом (на примере каратэдо), необходимых для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.04 – «Спорт», для осуществления деятельности в различных видах спорта.

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

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

**5. Краткое содержание дисциплины**

№	Разделы дисциплины		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.	Общетеоретические сведения о каратэдо, его истории, технике, тактике и методике подготовки	1	2	4	14		
2.	Базовая техника каратэдо			6	14		
3.	Тактика каратэдо			4	14		
4.	Интегральная подготовка в каратэдо			4	20		
<b>Всего: 82 часа</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:

Баталов Алексей Григорьевич, профессор, заведующий кафедрой ТиМ  
лыжного спорта, кандидат педагогических наук.

Бурдина Марина Евгеньевна, доцент кафедры ТиМ лыжного спорта,  
кандидат педагогических наук.

Сенатская Валентина Геннадьевна, старший преподаватель кафедры ТиМ  
лыжного спорта.

## **1. Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба».**

Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» является:

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;

- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся.

## **2. Место дисциплины «Скандинавская ходьба» в структуре ООП (ОПОП).**

Дисциплина «Скандинавская ходьба» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту образовательного цикла программы бакалавриата. Формирование результатов освоения дисциплины «Скандинавская ходьба» в форме компетенций происходит на основе получаемых знаний, умений и навыков. В итоге у обучающихся должна быть сформирована устойчивая мотивация и потребность к здоровому образу жизни, в физическом самосовершенствовании через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам).

Дисциплина «Скандинавская ходьба» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Она предполагает обучение передвижению ходьбы с отталкиванием палками и развитие общей выносливости, а также формирование культуры и правильной техники движений, укрепление здоровья и формирование навыков проведения самостоятельных занятий и приемов самоконтроля.

Скандинавская ходьба является в России популярным и массовым средством оздоровления, разностороннего развития, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с системообразующими (сквозными) дисциплинами обязательной части. Освоение дисциплины «Скандинавская ходьба» необходимо как предшествующее изучению анатомии, биомеханики, биохимии, физиологии, прохождению спортивно-педагогической практики. Дисциплина «Скандинавская ходьба реализуется на русском языке».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Скандинавская ходьба», 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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**4. Структура и содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 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	Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения		2	2	11		
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы			-	3		
3	Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой				4		
4	Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы		2		4		

				2			
<b>5</b>	<b>Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой</b>		-	<b>2</b>	<b>7</b>		
<b>6</b>	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой		-		3		
<b>7</b>	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий		-	2	4		
<b>8</b>	<b>Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе</b>		-	<b>4</b>	<b>15</b>		
<b>9</b>	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения		-	2	3		
<b>10</b>	Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения		-	-	4		
<b>11</b>	Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем		-		4		
<b>12</b>	Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками		-	2	4		
<b>13</b>	<b>Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы</b>		-	<b>6</b>	<b>16</b>		
<b>14</b>	Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся		-		4		
<b>15</b>	Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся		-	2	4		
<b>16</b>	Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях		-		4		
<b>17</b>	Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся		-	4	4		
<b>18</b>	<b>Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе</b>		-	<b>4</b>	<b>13</b>		
<b>19</b>	Тема 5.1.: Документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе		-		4		
<b>20</b>	Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов)		-	2	3		
<b>21</b>	Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе		-		3		
<b>22</b>	Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы		-	2	3		
	<b>Итого часов:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>заче т</b>

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

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

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

### **Вопросы и задания для промежуточного контроля к зачёту**

1. Скандинавская ходьба с палками – самое эффективное оздоровительное средство двигательной активности человека

2. Специфика организации и проведения занятий по скандинавской ходьбе.

3. Перспективы развития скандинавской ходьбы в России.

4. Современная экипировка для занятий по скандинавской ходьбе.

5. Требования к одежде в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки по скандинавской ходьбе.

6. Методика подбора длины палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий.

7. Разновидности палок для скандинавской ходьбы.

8. Характеристика этапов и принципов обучения скандинавской ходьбы, их последовательность.

9. Взаимосвязь между этапами обучения и фазами формирования двигательного навыка.

10. Основные дидактические принципы обучения: сознательности и активности, доступности и индивидуализации, систематичности.

11. Система биомеханических движений в скандинавской ходьбе.

12. Биомеханические основы техники шага скандинавской ходьбы.

13. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом занимающихся скандинавской ходьбой и эффективностью его использования.

14. Методика начального обучения скандинавской ходьбе с палками.

15. Попеременный шаг как основное подготовительное упражнение.

16. Типичные ошибки при обучении скандинавской ходьбе и методы их исправления.

17. Типичные травмы при занятиях скандинавской ходьбой с палками и причины их возникновения.

18. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях скандинавской ходьбой.

19. Основные компоненты нагрузки, определяющие характер воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.

20. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на занятиях по скандинавской ходьбе.

21. Оценка переносимости нагрузки по методике пульсометрии и динамике восстановительных процессов.



22. Нагрузка и соответствующие ей адаптационные процессы.
23. Требования к местам занятий для лиц старшего возраста с учетом уровня здоровья и индивидуальной физической подготовленности.
24. Специфика подготовки маршрутов для оздоровительно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе.
25. Сочетание компонентов рельефа на различных трассах (маршрутах) для скандинавской ходьбы
26. Методическая последовательность овладения техникой скандинавской ходьбы лицами с ограниченными возможностями различных категорий.
27. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося скандинавской ходьбой.
28. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с учетом характера заболевания.
29. Спортивная тренировка как педагогически управляемый процесс развития и совершенствования двигательно-функциональных способностей занимающегося скандинавской ходьбой.
29. Основные закономерности построения и развертывания спортивно-тренировочного процесса на занятиях по скандинавской ходьбе.
30. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.
31. Классификация упражнений для скандинавской ходьбы.
32. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений для скандинавской ходьбы.
33. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
34. Влияние имитационных упражнений с палками на организм спортсмена.
35. Общая выносливость – основа развития физических качеств на занятиях по скандинавской ходьбе.
36. Основные средства, применяемые при обучении скандинавской ходьбы.
37. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм при занятиях скандинавской ходьбой.
38. Варианты чередования нагрузки и отдыха при выполнении упражнений.
39. Субъективные методы самоконтроля.
40. Объективные методы самоконтроля.
41. Частота сердечных сокращений - один из самых важных и достоверных показателей состояния занимающихся.
42. Использование методов стандартов, функциональных проб, антропометрических индексов и тестов для оценки состояния, и физической подготовленности организма занимающегося скандинавской ходьбой.
43. Основные документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе.
44. Режим проведения, особенности организации и судейства соревнований по скандинавской ходьбе.
45. Основные положения правил соревнований по скандинавской ходьбе.

46. Классификация соревнований по скандинавской ходьбе.

47. Методика определения результатов на соревнованиях по скандинавской ходьбе.

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

**а) Основная литература:**

1. Земба, Е. А. Скандинавская ходьба в учебном процессе студентов: учебное пособие / Е. А. Земба, М. Д. Кудрявцев, Т. Н. Кочеткова. – Красноярск: Сиб. гос. ун-т науки и технологий, 2017. – 96 с.

2. Плохой, В. Н. Скандинавская ходьба до и после 60-ти / В. Н. Плохой. – М. : Спорт, 2020. – 84 с.

3. Раменская, Т. И. Лыжные гонки : учебник : рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : Буки Веди, 2015. – 563 с.

**б) Дополнительная литература:**

1. Кибардин, Г. М. Скандинавская ходьба лечит / Г. М. Кибардин. – Москва : Эксмо, 2020. – 128 с.

2. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств. – М. : Метафора, 2016. – 224 с.

3. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб. : Питер, 2015. – 304 с.

4. Полетаева, А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева, Е. Рефалюк-Бузовская. – СПб. : Питер, 2013. – 82 с.

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

1. <http://www.inwa.ru> – международная ассоциация скандинавской ходьбы.

2. <http://www.rnwa.ru> – русская национальная ассоциация скандинавской ходьбы

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Скандинавская ходьба».**

Освоение дисциплины «Скандинавская ходьба» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

#### **Научная аппаратура:**

- навигационный приемник Garmin Forerunner 305 HR;
- монитор сердечного ритма Polar 800 Multi;
- многофункциональный секундомер;
- цифровая видеокамера.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Скандинавская ходьба» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт – 2 семестр*

### 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 практических занятий	<i>Весь период</i>	10 баллов
2	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1. «Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
3	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2. «Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
4	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3. «Техника и методика обучения скандинавской ходьбе»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
5	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4. «Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
6	Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5. «Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
7	Тесты действий «Демонстрация техники скандинавской ходьбы в движении»	<i>23-40 неделя</i>	10 баллов
8	Работа № 1 в системе МООДУС «Методика определения энергозатрат при ходьбе в зависимости от скорости и веса тела человека»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
9	Работа № 2 в системе МООДУС «Методика определения индекса массы тела»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов
10	Работа № 3 в системе МООДУС «Подбор палок для скандинавской ходьбы с учётом уровня подготовленности занимающихся»	<i>23-40 неделя</i>	5 баллов

11	<b>Работа № 4 в системе МООДУС «Оценка физической подготовленности по очковой системе К. Купера»</b>	23-40 неделя	5 баллов
12	<b>Работа № 5 в системе МООДУС «Определение выносливости в 12-минутном тесте К. Купера»</b>	23-40 неделя	5 баллов
13	<b>Работа № 6 в системе МООДУС «Полуторамильный тест ходьбы и бега К. Купера для оценки уровня физической подготовленности»</b>	23-40 неделя	5 баллов
14	<b>Работа № 7 в системе МООДУС «Методика определения функционального резерва организма проба Руфье»</b>	23-40 неделя	5 баллов
15	<b>Зачёт</b>	2 семестр	20 баллов
16	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС)	10 баллов
2	Определение показателей нагрузки в скандинавской ходьбе, обеспечивающий оздоровительный эффект	10 баллов
3	Разработка основных документов планирования и проведения физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе	10 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)».

– 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**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Скандинавская ходьба»** составляет 82 академических часов.

**2. Семестр освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»:** 2 семестр

**3. Цель освоения дисциплины «Скандинавская ходьба»:**

- сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли занятий северной (скандинавской) ходьбой как эффективного средства организации досуговой и спортивно-оздоровительной деятельности с населением;

- овладеть практическими умениями в разработке и реализации программ оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с различными категориями занимающихся. Дисциплина «Скандинавская ходьба» реализуется на русском языке.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Скандинавская ходьба»:**

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

**5. Краткое содержание дисциплины «Скандинавская ходьба»**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 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	<b>Раздел 1: Скандинавская ходьба как эффективное средство организации досуга и оздоровления населения</b>		2	2	11		
2	Тема 1.1.: История, современное состояние и перспективы развития скандинавской ходьбы			-	3		
3	Тема 1.2.: Физиологические основы двигательной активности при занятиях скандинавской ходьбой				4		
4	Тема 1.3.: Факторы, обеспечивающие высокий оздоровительный эффект скандинавской ходьбы		2	2	4		
5	<b>Раздел 2: Инвентарь и экипировка для занятий скандинавской ходьбой</b>		-	2	7		
6	Тема 2.1.: Экипировка для занятий скандинавской ходьбой		-		3		
7	Тема 2.2.: Выбор и подготовка палок для скандинавской ходьбы с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и внешних условий занятий		-	2	4		
8	<b>Раздел 3: Техника и методика обучения скандинавской ходьбе</b>		-	4	15		
9	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения		-	2	3		
10	Тема 3.2.: Выбор и подготовка мест занятий, организация обучения		-	-	4		
11	Тема 3.3.: Биомеханические основы техники ходьбы с палками классическим стилем		-		4		
12	Тема 3.4.: Методика обучения технике скандинавской ходьбы с палками		-	2	4		
13	<b>Раздел 4: Общие требования к построению занятий оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности с использованием скандинавской ходьбы</b>		-	6	16		
14	Тема 4.1.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся		-		4		
15	Тема 4.2.: Нормирование физической нагрузки оздоровительной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся		-	2	4		
16	Тема 4.3.: Основы спортивной тренировки и подготовка к участию в соревнованиях		-		4		
17	Тема 4.4.: Самоконтроль и оценка уровня		-		4		



	физической и функциональной подготовленности занимающихся			4			
<b>18</b>	<b>Раздел 5: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по скандинавской ходьбе</b>		-	<b>4</b>	<b>13</b>		
<b>19</b>	Тема 5.1.: Документы планирования и проведения соревнований по скандинавской ходьбе		-		4		
<b>20</b>	Тема 5.2.: Выбор и подготовка соревновательных трасс (маршрутов)		-	2	3		
<b>21</b>	Тема 5.3.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по скандинавской ходьбе		-		3		
<b>22</b>	Тема 5.4.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах скандинавской ходьбы		-	2	3		
	<b>Итого часов:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ВОРКАУТ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Парахин В.А., к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики.

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ВОРКАУТ)» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «воркаут» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: физическая культура, теория и методика физической культуры, предшествуя освоению таких дисциплин как: воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами гимнастики, «воркаут» как средство активного отдыха спортсменов, тренерская практика.

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

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

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 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	Раздел 1: Воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	2	2	10	32		
2	Раздел 2: Упражнения общей и специальной физической подготовки			8	30		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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

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

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

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины проводится по следующим темам учебной программы: «Основы гимнастической терминологии», «Вольные и акробатические упражнения», «Уровень общей физической подготовленности».

### **Гимнастическая терминология**

Для тестирования знаний студентов по теме «Гимнастическая терминология» используется видеопрезентация, составленная из 50 слайдов-заданий. Задания содержатся на слайдах в виде одной фотографии позы/движения, или нескольких фотографий, представляющих последовательность движения телом или отдельной его частью. К каждому заданию предложено четыре варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также ответы, частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным считается только один – наиболее полный. Задача тестируемого заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по его мнению, является правильным. Для фиксации ответов используется специальный бланк.

### **Учебно-зачетная композиция вольных упражнений**

Композиция вольных упражнений содержит 64 движения общеразвивающего характера и выполняется строго в соответствии с программой под произвольно выбранное музыкальное сопровождение инструментального характера. Возможна замена музыкального сопровождения подсчетом.

При выполнении вольных упражнений участнику необходимо соблюдать общий порядок и точность выполнения движений и демонстрировать уверенное его выполнение; выполнять движения с максимальной амплитудой в соответствии с требованиями гимнастического стиля; соблюдать

согласованность выполнения движений с темпо ритмом музыкального сопровождения.

Судейство участников производится по 5-балльной оценочной шкале.

### **Акробатическое упражнение**

**Первое учебно-зачетное упражнение** – «старт пловца» – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° в доскок.

**Второе учебно-зачетное упражнение** – два-три шага разбега – переворот в сторону – переворот в сторону с поворотом на 180° – кувырок назад – кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° в доскок.

### **Тестирование уровня физической подготовленности**

Тест 1. «Повторные сгибания рук в висе».

Тест 2. «Повторные сгибания рук в упоре лежа».

Тест 3. «Повторные разгибания и сгибания туловища».

Тест 4. «Прыжок в длину с места».

Тест 5. «Челночный бег 2 x 15 метров».

Тест 6. «Наклон вперед стоя».

### **Оценка исполнения:**

Оцениваются показатели выполнения каждого теста в отдельности.

«Удовлетворительно» - положительная динамика результатов начального и итогового тестирования.

«Неудовлетворительно» - отрицательная динамика результатов начального и итогового тестирования.

### **Профилактика травматизма, соблюдение техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной и рекреационно-оздоровительной деятельности**

Для оценки знаний студентов студентам предлагается ответить на вопросы в форме собеседования, выступить с докладом, а также защитить реферат по данной теме.

### **Примерные темы рефератов**

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Воркаут как средство оздоровления и рекреации населения.
3. Спортивные виды гимнастики.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
5. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
6. История возникновения Воркаут как физкультурно-двигательной деятельности.
7. Методические особенности гимнастических упражнений.
8. Упражнения видов мужского гимнастического многоборья.
9. Упражнения видов женского гимнастического многоборья.
10. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
11. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
12. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
14. Развитие двигательных-координационных способностей на занятиях гимнастикой.

15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.

16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.

17. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

### **Вопросы для тестирования знаний по теоретическим основам гимнастики и воркаута**

1. Охарактеризуйте строевые упражнения как одно из средств гимнастики.

2. Дайте характеристику общеразвивающим упражнениям и раскройте методику составления комплексов общеразвивающих упражнений.

3. Кратко охарактеризуйте упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах.

4. Классифицируйте и дайте общую характеристику гимнастическим прыжкам.

5. Охарактеризуйте акробатические упражнения как одно из средств гимнастики.

6. Раскройте суть прикладных упражнений, используемых на занятиях гимнастикой.

7. Перечислите основные разновидности передвижений и их роль в уроке гимнастики.

8. Музыкально-ритмические упражнения и особенности подбора музыкального сопровождения для их организации.

9. Дайте характеристику видов гимнастики оздоровительной направленности.

10. Дайте характеристику видов гимнастики образовательно-развивающей направленности.

11. Раскройте содержание и методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

12. Перечислите и опишите двигательные задания, с помощью которых может осуществляться контроль физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой и воркаутом.

13. Кратко охарактеризуйте требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.

14. Назовите основные термины общеразвивающих упражнений.

15. Назовите основные термины упражнений на гимнастических снарядах и приведите примеры.

16. Охарактеризуйте способы обучения общеразвивающим упражнениям (показ, рассказ, «по разделению»).

17. Перечислите основные задачи подготовительной части урока гимнастики.

18. Средства подготовительной части урока гимнастики.

19. Опишите и дайте характеристику методическим приемам проведения подготовительной части урока гимнастики.

20. На примере учебной комбинации объясните задачи использования строевых упражнений в подготовительной части урока гимнастики.

21. Перечислите и объясните главные задачи основной части урока гимнастики.

22. Приемы и способы страховки и самостраховки, используемые при выполнении гимнастических упражнений.

23. Перечислите и охарактеризуйте нормы и правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями.

24. Назовите упражнения, направленные на формирование правильной осанки и используемые в занятиях гимнастикой.

25. Назовите упражнения, направленные на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия и используемые в занятиях гимнастикой и воркаутом.

26. Перечислите виды упражнений для развития двигательных координационных способностей занимающихся, используемые в занятиях гимнастикой и воркаутом.

27. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперед.

28. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку назад.

29. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на лопатках.

30. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

31. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

32. Раскройте методику обучения упражнениям в лазании по гимнастической стенке и вертикальному канату.

33. Дайте характеристику маховым гимнастическим упражнениям, приведя примеры упражнений на гимнастических снарядах.

34. Перечислите и раскройте основные требования к предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой и воркаутом.

35. Упражнения, используемые для развития силовых, скоростно-силовых способностей, занимающихся гимнастикой, и их особенности.

36. Упражнения, используемые для развития общей гибкости на занятиях гимнастикой и воркаутом.

37. Гимнастические упражнения и двигательные задания, используемые для развития двигательных координационных способностей.

38. Упражнения, используемые для развития общей выносливости на занятиях гимнастикой и воркаутом.

39. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

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

***а) Основная литература:***

1. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2021. Т. 1 / Ю.К. Гавердовский. - 368 с.: ил.

***б) Дополнительная литература:***

1. Гавердовский, Ю.К. Упражнения на перекладине. - М.: ФиС, 1975. - 152 с.: ил.

2. Гимнастическое многоборье : Муж. виды / под ред. Ю. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987. - 480 с.: ил.



3. Кавадло, Д. Чистая сила без тренажеров, диет и стимуляторов = Strength rules : How to get stronger than almost anyone - and the proven plan to make it real / Дэни Кавадло = Danny Kavadlo. - М.; СПб.: Питер, 2017. - 240 с.: ил.

4. Кавадло, Э. Уличный фитнес : Подтянитесь! : рук. для воркаутеров / Эл Кавадло. - М.; СПб.: Питер, 2016. - 192 с.: ил. Гимнастика и методика преподавания/Под ред. Проф. В.М. Смоленского. – М., 1987.

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. <http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Освоение дисциплины «Воркаут» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

- стандартные гимнастические снаряды – гимнастический ковер, перекладина, брусья параллельные и разновысокие;

- гимнастические снаряды массового типа – не менее 10 пролетов гимнастической стенки, 4-6 гимнастических скамеек;

- комплект мелкого гимнастического инвентаря на группу стандартной наполняемости: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи, стоялки.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине **ВОРКАУТ** для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки **49.03.04 Спорт**

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий		20
2	Выступление на семинаре на тему: воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	5	20
3	Выполнение практического задания №1 по разделу «Вольные упражнения»	6-15	20
4	Выполнение практического задания №2 по разделу «Акробатические упражнения»	6-15	10
5	Тесты по ОФП	6-15	10
6	<b>Зачёт</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада «Значение самоконтроля на занятиях воркаутом»</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме «Воркаут в системе физического воспитания граждан Российской Федерации»</i>	10
3	<i>Написание реферата по теме «История возникновения воркаута»</i>	10

### ІІІ. 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

### ІV. 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 гимнастики

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ВОРКАУТ»**

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к 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	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**5.Краткое содержание дисциплины:**

№	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: Воркаут как средство организации двигательной активности и физической подготовки	2	2	10	32		
2	Раздел 2: Упражнения общей и специальной физической подготовки			8	30		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>



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



**Тренерский факультет  
Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

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:**

Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры «Теории  
и методики футбола

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола

## **1. Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Мини-футбол»**

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

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Мини-футбол» относится к профессиональному циклу ООП. Она занимает важное место в подготовке бакалавров по направлению 49.03.04 – «Спорт» 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.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Мини-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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения	



#### 4. Структура и содержание дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Практические нормативы по технической подготовке:*

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

Тестирование специальной подготовленности

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

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

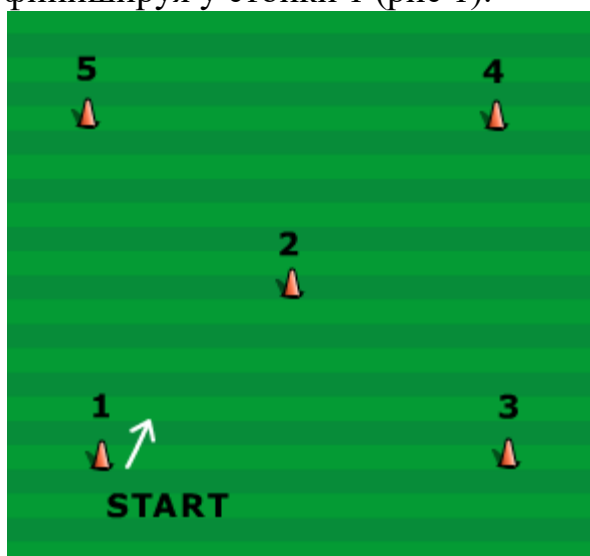


Рис.1. Ведение мяча по «восьмерке».

Тестирование технической подготовленности

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

Выполняется по пять ударов с каждого расстояния

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

*Темы рефератов*

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

- 7) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу ногой (по выбору)»
- 8) «Техника владения мячом: характеристика одного из способов удара по мячу головой (по выбору)»
- 9) «Методические основы технической подготовки футболистов»
- 10) «Методика начального обучения техники владения мячом»
- 11) «Особенности технической подготовки вратаря»
- 12) «Методика начального обучения техники передвижения»

*Примерный перечень вопросов по освоению дисциплины  
«Мини-футбол»:*

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

Виды тактики в футболе

- 15.Средства и методы тактической подготовки
  - 16.Характеристика физических качеств футболистов
  - 17.Структура специальной физической подготовленности футболиста
  - 18.Средства и методы специальной физической подготовки футболиста
- 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Мини-футбол»**

**а) Основная литература**

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

**б) Дополнительная литература**

- 1.Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.

2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.

3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.

4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.

5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.

7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.

9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.

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

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

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

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

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Мини-футбол»:**

Освоение дисциплины «Мини-футбол» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиоклонки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

**Универсальный зал (Модуль А)**

Комплект спортивного оборудования: ворота для мини-футбола алюминиевые, 3х2х1м 2 шт., мяч футбольный 5 шт., насос для мячей 1 шт., сетка для ворот м/футбол, 3х2х1м 1 пара

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Мини-футбол» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки **49.03.04 Спорт**

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### ГОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: «ТиМ футбола»

Сроки изучения дисциплины (модуля) «Мини-футбол»: II семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение практических занятий	В течение семестра	10
2	Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5x30м)».	В течение семестра	20*
3	Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)	В течение семестра	15*
4	Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).	В течение семестра	15*
5	Другие виды контроля	В течение семестра	20*
6	Зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выполнение практического задания №1: «Физическая подготовка (челночный бег 5x30м)».	10
2	Выполнение практического задания №2: «Техническая подготовка» (удары по воротам на точность, ведение мяча и обводка стоек)	10
3	Выполнение практического задания №3: «Специальная подготовка» (бег 30м с ведением мяча, ведение мяча по «восьмерке»).	10
4	Тестирование по теме: «История развития и правила игры»	20
5	Написание и защита реферата по теме «История развития мини-футбола», пропущенным студентом	15
7	Презентация по теме «Мини-футбол»	15
8	Проведение подготовительной части урока	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

–Должны быть предусмотрены дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов студентам, пропустившим занятия по уважительной причине. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым студентом.

### 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 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 футбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.



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

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

3. **Цель освоения** **элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Мини-футбол»**

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

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

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

**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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	Техника мини-футбола		<b>2</b>				
1.1	Техника игры		1				
1.2	Основы методики обучения и совершенствования техники		1				
<b>2</b>	Средства и методы технической подготовки футболистов			<b>6</b>	<b>32</b>		
2.1	Тактика игры			2	16		
2.2	Тактика игры в атаке			4	16		
<b>3</b>	Тактика игры в обороне			<b>12</b>	<b>30</b>		
3.1	Основы методики обучения тактике			4	8		
3.2	Физическая подготовка			4	12		
3.3	Средства и методы общей физической подготовки			4	10		
<b>Итого часов: 82</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Тренерский факультет**  
**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Настольный теннис»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: очная  
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 тенниса, настольного тенниса и бадминтона, заслуженный работник высшей школы РФ.

**1. Цель освоения дисциплины:** целью освоения дисциплины «Настольный теннис» является: формирование у студентов представления о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствование общих и специальных физических качеств. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

**2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП):** Настоящая учебная дисциплина является практической основой углубления профессиональной подготовки выпускника по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт». Данная дисциплина способствует расширению сферы применения профессиональных навыков и умений выпускника средствами настольного тенниса, что обусловлено взаимодействием теоретических и практических знаний и умений данной учебной дисциплины, а также 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.

В программе дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис» определен перечень тем, обязательных для формирования и совершенствования профессиональных умений и навыков, необходимых в будущей практической (трудовой) деятельности выпускника по направлению 49.03.04 «Спорт».

**3. Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Настольный теннис», 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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**4. Структура и содержание дисциплины «Настольный теннис»**

Общая трудоемкость дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» на очной форме обучения составляет, **82 академических часа**.

**Структура и содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту: настольный теннис»**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития</b>	2			4		
2	<b>2. Техника настольного тенниса</b>		2	6	22		
3	2.1. Основы техники игры в настольный теннис		2	4	10		
4	2.2. Методика обучения технике игры и передвижениям			2	12		
5	<b>3. Тактика настольного тенниса</b>			6	18		
6	3.1. Основы тактики игры в настольный теннис			2	8		
7	3.2. Тактика одиночных, парных и командных игр			4	10		
8	<b>4. Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>			4	8		
9	4.1. Техника безопасности в занятиях настольным теннисом			2	2		
10	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса			2	6		
11	<b>5. Правила соревнований и методика судейства</b>			2	10		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований			2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в настольный теннис				4		
<b>Итого часов: 82 часа</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис». (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: настольный теннис».

## **Перечень видов оценочных средств, используемых для промежуточной аттестации.**

Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»  
Контрольный норматив выполнение подачи (5 справа, 5 слева)  
Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали  
Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали  
Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали  
Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали  
Участие в одиночных соревнованиях  
Участие в парных соревнованиях  
Судейство соревнований  
Проведение разминки

### ***Вопросы для устного ответа на зачете***

1. Расскажите о роли настольного тенниса в системе физического воспитания в нашей стране.
2. Расскажите о возникновении и развитии настольного тенниса.
3. Расскажите о развитии настольного тенниса в России.
4. Расскажите о настольном теннисе в Олимпийских играх.
5. Расскажите о современном состоянии и тенденциях развития настольного тенниса.
6. Назовите методы физического воспитания, используемые на учебных занятиях по настольному теннису.
7. Приведите примеры использования практических методов на занятии по настольному теннису.
8. Приведите примеры использования наглядных методов на занятии по настольному теннису.
9. Приведите примеры использования словесных методов на занятии по настольному теннису.
10. Приведите примеры использования методов развития физических качеств на занятии по настольному теннису.
11. Расскажите о методике обучения срезке слева в настольном теннисе.
12. Расскажите о методике обучения срезке справа в настольном теннисе.
13. Расскажите о методике обучения накату справа в настольном теннисе.
14. Расскажите о методике обучения накату слева в настольном теннисе.
15. Расскажите о методике начального обучения настольному теннису.
16. Назовите основные документы, необходимые для организации и проведения соревнований по настольному теннису.
17. Расскажите об обязанностях главного судьи на соревнованиях по настольному теннису.
18. Дайте краткую характеристику обязанностей судейской коллегии на соревнованиях по настольному теннису.
19. Расскажите о системах проведения соревнований, используемых на соревнованиях по настольному теннису.
20. Какие пункты необходимо включить в положение о соревнованиях по настольному теннису.
21. Расскажите об обязанностях участника соревнований по настольному теннису.

22. Форма одежды участника соревнований по настольному теннису.
23. Виды соревнований в настольном теннисе.
24. Расскажите правила одиночной личной встречи в настольном теннисе.
25. Расскажите правила парной встречи в настольном теннисе.
26. Расскажите об инвентаре и оборудовании, используемом для занятий настольным теннисом.
27. Виды планирования в настольном теннисе.
28. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием игрового метода обучения.
29. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием соревновательного метода обучения.
30. Составьте план-конспект урока по настольному теннису с использованием строго регламентированного метода.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис».**

***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/7041323>.
4. Вартамян М.М., Терешкин Н.П. Российская энциклопедия настольного тенниса. – Изд. 2-е доп. – Магнитогорск: Магнитогорский Дом печати, 2014
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие – М.: Информпечать, 2017.

***б) Дополнительная литература:***

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под. ред. Г.В. Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2006
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех, М., ФиС, 2008
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис. Учебное пособие для студентов./ М.:ТВТ Дивизион, 2008
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г.В. Барчукова. - М., 1991
4. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О.В. Матыцин. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001
5. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Ред.-составитель проф. Барчукова Г.В. – М.: СпортАкадемПресс, 2002

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

Справочно-информационные сайты:



<http://www.ittf.com>

<http://www.fntr.ru>

<http://www.sportedu.ru>

<http://pgks.sportedu.ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom>

<http://www.youtube.com/ttonmediothek>

<http://tabletennis.hobby.ru>

<http://www.rustt.ru>

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

- лицензионное программное обеспечение:

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис»**

Освоение дисциплины «Настольный теннис» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

**Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

**Зал настольного тенниса.**

Комплект спортивного оборудования: столы для настольного тенниса 8 шт, ракетки для настольного тенниса 50 шт., сетка для настольного тенниса Butterfly 10 шт., мячи Ясака 3 звезды (белый) 100 шт., мячи для настольного тенниса Тип 1 DHS 40 шт.,

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Настольный теннис» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики тенниса, настольного тенниса и бадминтона.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный норматив «жонглирование теннисным мячом»	2 неделя	5
2	Контрольный норматив подачи (5 справа, 5 слева)	4-5 неделя	5
3	Выполнение 15 ударов накатом по правой диагонали	6-7 неделя	5
4	Выполнение 15 ударов накатом по левой диагонали	8-9 неделя	5
5	Выполнение 15 ударов срезкой по правой диагонали	10-11 неделя	5
6	Выполнение 15 ударов срезкой по левой диагонали	12-13 неделя	5
7	Участие в одиночных соревнованиях	14-17 неделя	5
8.	Участие в парных соревнованиях	14-17 неделя	5
9.	Судейство соревнований	14-17 неделя	5
10.	Проведение разминки	3-17 неделя	5
11.	Посещение занятий	в течение семестра	30
12.	<i>Зачёт</i>		<b>20</b>
13.	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме «История, современное состояние и перспективы развития настольного тенниса»	10
2	Написание реферата по теме «Биография 3 известных спортсменов настольного тенниса»	10
3	Написание реферата по теме «Материально-техническое обеспечение в настольном теннисе»	10
4	Написание реферата по теме «Основные технические приемы настольного тенниса»	10
5	Подготовка конспекта урока с использованием средств настольного тенниса	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	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**  
**Кафедра теории и методики тенниса, настольного тенниса и**  
**бадминтона**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1.Общая трудоемкость элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» составляет 82 часа для очной формы обучения.

2.Семестр освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис»: 2 семестр очная форма обучения.

3.Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис» сформировать у студентов представление о настольном теннисе. Обучение технике игры в настольный теннис. Совершенствовать общие и специальные физические качества. Овладение умением организации и проведения соревнований по настольному теннису для различных слоев населения.

4.Перечень планируемых результатов обучения по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Настольный теннис»»:

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

5.Краткое содержание элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Настольный теннис»

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	1. Настольный теннис в системе физического воспитания России, история и перспективы развития	2			4		
2	2.Техника настольного тенниса		2	6	22		
3	2.1.Основы техники игры в настольный теннис		2	4	10		

4	2.2.Методика обучения технике игры и передвижениям		2	12		
5	<b>3.Тактика настольного тенниса</b>		<b>6</b>	<b>18</b>		
6	3.1.Основы тактики игры в настольный теннис		2	8		
7	3.2.Тактика одиночных, парных и командных игр		4	10		
8	<b>4.Настольный теннис в сфере массово-оздоровительной работы</b>		<b>4</b>	<b>8</b>		
9	4.1.Техника безопасности в занятиях настольным теннисом		2	2		
10	4.2. Совершенствование общих и специальных физических качеств средствами настольного тенниса		2	6		
11	<b>5.Правила соревнований и методика судейства</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		
12	5.1. Правила игры в настольный теннис и методика судейства соревнований		2	6		
13	5.2. Спортивный инвентарь для игры в настольный теннис			4		
<b>Итого часов: 82 часа</b>			<b>20</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ЙОГА»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

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

Лисицкая Татьяна Соломоновна, к.б.н., профессор кафедры теории и  
методики гимнастики



**1. Цель освоения дисциплины «Спортивная йога»** является в изучении практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств различных направлений йоги, 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 упражнений (асан) йоги, повышая интерес участием в соревнованиях по спортивной йоге. Данная дисциплина реализуется на русском языке и проводится полностью в форме практической подготовки.

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

Дисциплина «Спортивная йога» относится к элективным дисциплинам и является логическим продолжением дисциплины «Фитнес-гимнастика», позволяя расширить и углубить теоретико-методические знания студентов в области методики обучения отдельным видам 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	
УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	2
УК-7.1	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	
УК-7.2	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.3	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

**4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Йога как спортивно- педагогическая дисциплина	2	2		6		
2	Раздел 2. Ознакомления с разновидностями асан различных направлений йоги			2	6		
3	Раздел 3. Соревновательные упражнения йоги в положении сидя			2	6		
4	Раздел 4. Соревновательные упражнения йоги в упорах			2	6		
5	Раздел 5. Соревновательные элементы (асаны) упражнения йоги в положение стоя			2	6		
6	Раздел 6. Общая и специальная физическая подготовка в спортивной йоге			2	6		
7	Раздел 7. Составление соревновательных композиций			2	10		
8	Раздел 8. Организация и проведение соревнований.			2	8		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по спортивной йоге			4	8		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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

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

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

*Практические занятия*, включая семинарские, методические, преобладают в изучении данного курса. Они направлены на овладение общекультурными и профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию спортивной йоги 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 йоги и разновидности её развития как вида спорта. Основные тенденции развития современной спортивной йоги и перспективы роста соревновательных достижений спортсменов.

2. Составьте развёрнутый конспект комплекса общеразвивающих упражнений общегигиенической и специальной направленности для подготовительной части занятия спортивной йогой.

3. Опишите технику выполнения и раскройте последовательность разучивания базовых асан лежа (по выбору). 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 асан в положении стоя. 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 асан в упорах. 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 перевернутых поз (асан). 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 асаны на равновесие (по выбору). 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 асан.

9. Раскройте требования, предъявляемые к составлению соревновательных композиций.

## **Примерная тематика рефератов**

1. Возникновение и развитие йоги в мире.
2. Развитие йоги в России, как одного из средств физического воспитания.
2. Обеспечение безопасности на занятиях йогой.
3. Парные упражнения в йоге.
4. Биомеханические закономерности техники выполнения асан в парах.
5. Психофизические качества, наиболее важные для освоения асан и методы их совершенствования.
6. Виды страховки и помощи в йоге и применение дополнительного малого оборудования. Их роль в обучении статическим, балансовым и динамическим элементам.
7. Основы правил соревнований по спортивной йоге и критерии оценки исполнения, трудности и композиции комбинаций.
8. Особенности физической подготовки занимающихся йогой.
9. Особенности психологической подготовки занимающихся йогой.
10. Обеспечение безопасности занятий при выполнении асан повышенной сложности.
11. Значение и место йоги в системе физического воспитания школьников.
12. Характеристика асан, используемых в программе по физической культуре для учащихся общеобразовательной школы, их спортивное и прикладное значение.
13. Различные направления йоги в студиях и фитнес-клубах.
14. Организация проведения соревнований по спортивной йоге.

## **Примерный перечень вопросов к зачёту**

1. Раскройте значение и место йоги в системе физического воспитания населения.
2. Перечислите и охарактеризуйте разновидности различных направлений йоги.
3. Раскройте значение йоги, как важнейшего средства в оздоровлении населения.
4. Дайте характеристику базовым асанам Хатха-йоги, как они классифицируются и какие педагогические задачи решают?
5. Перечислите и дайте характеристику подготовительным упражнениям, используемым в начальной подготовке в спортивной йоге.
6. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на голове.
7. Опишите технику и раскройте методику обучения различных упоров на руках.
8. Опишите технику и раскройте методику обучения комбинации «приветствие солнцу».
9. Опишите технику и раскройте методику обучения перевернутым позам (асанам).
10. Опишите технику и раскройте методику обучения дыхательным упражнениям (пранаяма) при выполнении силовых упражнений.
11. Опишите технику и раскройте методику обучения равновесным асанам.
12. Опишите технику и раскройте методику обучения поддержкам на коленях в парной йоге.

13. Возможно ли похудеть, занимаясь йогой.
14. Раскройте последовательность этапов процесса обучения упражнений йоги в упорах.
15. Дайте характеристику упражнениям на гибкость с целью совершенствования асан.
16. Дайте характеристику общим основам балансирования и способам балансирования в парных упражнениях
17. Спортивно-технические особенности асан со скручиванием.
18. Расскажите о причинах травматизма и мерах их предупреждения на занятиях.
19. Охарактеризуйте основные требования к страховке и помощи при обучении асанам в упорах на руках.
20. Расскажите о видах помощи и страховки, используемых при обучении асанам повышенной сложности. Перечислите известные вам приёмы оказания помощи.
21. Перечислите страховочные средства, используемые для обеспечения безопасности при обучении перевернутым асанам.
22. Расскажите о средствах и методах воспитания двигательных координационных способностей на занятиях йогой.
23. Расскажите о средствах и методах воспитания силовых способностей на занятиях йогой.
24. Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях йогой.
25. Дайте характеристику этапу начального разучивания асан йоги. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
26. Дайте характеристику этапу углублённого разучивания асан. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
27. Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования асан. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.
28. Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям йогой?
29. Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия спортивной йогой?
30. Цель и задачи соревнований по спортивной йоге. Обязанности судей различного уровня.

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

##### **Список рекомендованной литературы.**

- а) Основная литература:
  1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. Киев. Ника-Центр. 1999. – 237 с.
  2. Браун К. Йога общее руководство – М. «Кладезь – Букс», 2008. – 400с.: ил.
  3. Каминофф Лесли. Анатомия йоги – Минск. «Минская фабрика цветной печати», 2009. – 240с.: ил.

4. Лайделл Л., Рабинович Н. Рабинович Г. Новая книга по йоге: Поэтапное руководство. М.: ФАИС-ПРЕСС, 1. Белая Т., Белый П. Анатомия йоги – Ростов на Дону. «Феникс», 2008. – 159с.: ил.
5. Лаппа А. Йога традиция единения / А. Лаппа. - 5-е изд. испр. и доп. – М.: М: ООО Издательский до м «София», 2006, - 384 с.
6. Лисицкая Т. Ваш путь к стройности, здоровью и долголетию / Т. Лисицкая, Л. Меркулова. – Москва 6 Мир и Образование, -2019. – 320 с.
7. Сидорцов С. (Рыба). Интегральный тренинг / С. Сидорцов (Рыба), М. Ясочка. – Киев: Ника-Центр, 2000. -192 с.
8. Фразер Тара. Йога для вас. Полное руководство для самостоятельных занятий – М. ЗАО «БММ», 2007. – 144с.: ил.
9. Эберт Д. Физиологические аспекты йоги. / Перевод с немецкого Р.С. Минвалеева/. -Спб., 1999. - 160 с.: ил.
10. 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>

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. 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»:

- ✓ <http://www.edu.ru/> – «Российское образование» – федеральный портал.
- ✓ [www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики России.
- ✓ [www.acrobatica-moscow.ru/](http://www.acrobatica-moscow.ru/) – сайт Федерации спортивной акробатики Москвы.
- ✓ <http://минобрнауки.пф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- ✓ <http://www.rosmintrud.ru/> – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
- ✓ <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
- ✓ [www.cpm.dogm.mos.ru//](http://www.cpm.dogm.mos.ru/) – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.
- ✓ [www.vos.olimpiada.ru/](http://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:**

- лицензионное программное обеспечение:

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

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Освоение дисциплины «Спортивная йога» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

#### **Комплект стандартного оборудования гимнастического зала:**

Коврики для йоги; ремни, веревки, мешки; болстеры, одеяла, подушки; блоки и кирпичи; стул для йоги.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивная йога» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки **49.03.04 Спорт** Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины: 2 семестр;

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Тест по теме/модулю (история йоги).		10
2	Выполнение практического задания по разделу «приветствие солнцу»		10
3	Выполнение практического задания по разделу «позы в положении стоя»		10
4	Выполнение практического задания по разделу «перевернутые позы»		20
5	Выполнение практического задания «Конспект и проведение тренировочного занятия по спортивной йоге»		10
6	Написание реферата		10
7	Посещение занятий		10
8	Зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу: «Методика обучения асанам, входящим в программу спортивной йоги»	10
2	Написание реферата по теме: «Йога: история и развитие»	10
3	Написание реферата по теме: «Характеристика основных направлений йоги»	10
4	Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока йоги 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, 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**  
**«СПОРТИВНАЯ ЙОГА»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** 82 академических часа.
2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** 2 семестр.
3. **Цель освоения дисциплины «Спортивная йога»** является в изучении практического учебного материала, расширяющего возможности будущего преподавателя физического воспитания в использовании средств различных направлений йоги, с целью повышения уровня двигательной-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных упражнений (асан) йоги, повышая интерес участием в соревнованиях по спортивной йоге. Данная дисциплина реализуется на русском языке и проводится полностью в форме практической подготовки.

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

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

**5. Краткое содержание дисциплины:**

№	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. Йога как спортивно- педагогическая	2	2		6		

	дисциплина					
<b>2</b>	<b>Раздел 2.</b> Ознакомления с разновидностями асан различных направлений йоги		2	6		
<b>3</b>	<b>Раздел 3.</b> Соревновательные упражнения йоги в положении сидя		2	6		
<b>4</b>	<b>Раздел 4.</b> Соревновательные упражнения йоги в упорах		2	6		
<b>5</b>	<b>Раздел 5.</b> Соревновательные элементы (асаны) упражнения йоги в положение стоя		2	6		
<b>6</b>	<b>Раздел 6.</b> Общая и специальная физическая подготовка в спортивной йоге		2	6		
<b>7</b>	<b>Раздел 7.</b> Составление соревновательных композиций		2	10		
<b>8</b>	<b>Раздел 8.</b> Организация и проведение соревнований.		2	8		
<b>9</b>	<b>Раздел 9.</b> Учебно-тренировочное занятие по спортивной йоге		4	8		
	<b>Итого часов:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



Тренерский факультет  
Кафедра теории и методики велосипедного спорта триатлона и  
гольфа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный  
теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической  
культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*  
Форма обучения: очная  
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) «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», 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)

Дисциплина «Велосипедный спорт» относится к элективным дисциплинам. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>12</b>		
<b>1.1</b>	1.1. Краткая история развития велосипедного спорта		1	1	4		
<b>1.2</b>	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта		1	1	4		
<b>1.3</b>	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом			1	4		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>			<b>3</b>	<b>12</b>		
<b>2.1</b>	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов			1	4		
<b>2.2</b>	2.2. Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта			1	4		
<b>2.3</b>	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда			1	4		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>			<b>5</b>	<b>20</b>		
<b>3.1</b>	3.1. «Посадка» велосипедиста			1	4		
<b>3.2</b>	3.2. Техника педалирования			1	4		
<b>3.3</b>	3.3. Техника езды по шоссе			1	4		
<b>3.4</b>	3.4. Техника езды по пересечённой местности.			1	4		
<b>3.5</b>	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий			1	4		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>			<b>7</b>	<b>18</b>		
<b>4.1</b>	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде			2	5		
<b>4.2</b>	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке			2	4		
<b>4.3</b>	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий			2	5		
<b>4.4</b>	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности			1	4		
<b>Итого за 4 семестр: 82 академических часа</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



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

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

Вопросы для устного ответа:

1. В каком тысячелетии человек начал использовать предмет, ставший прототипом колеса?

2. Какой из предметов стал предшественником колеса?

3. На эскизах какого известного художника впервые был изображён прообраз велосипеда?

4. Дайте краткую хронологию и совершенствование конструкции и устройства велосипеда?

5. Перечислите Российских изобретателей «самобеглых» колясок и самокатов?

6. Перечислите зарубежных изобретателей велосипедов и назовите их изобретения?

7. Дайте характеристику устройству «самобеглой» коляски Л. Л. Шамшуренкова?

8. Дайте характеристику устройству самодвижущегося экипажа (самокатки) И.П. Кулибина?

9. Дайте характеристику устройству двухколесного самоката Е.М. Артамонова?

10. Объясните происхождение слова «Велосипед»?

11. Перечислите дисциплины, по которым проходят соревнования по велосипедному спорту?

12. Перечислите дисциплины велосипедного спорта, включённые в программу летних Олимпийских и Параолимпийских игр?

13. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплинам велосипедных гонок, проходящих на шоссе?

14. Перечислите дисциплины велосипедных гонок, проходящих на велотреке?

15. Дайте характеристику спринтерским дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

16. Дайте характеристику темповым дисциплинам велосипедных гонок на велотреке?

17. Перечислите виды велосипедных гонок входящих в группу дисциплин маунтинбайк (МТВ)?

18. Дайте характеристику дисциплинам велогонок «кросс-кантри»?

19. Перечислите виды велосипедных соревнований, входящих в группу дисциплин ВМХ?

20. Дайте характеристику соревнованиям по велоспорту – ВМХ?

21. Перечислите спортивные сооружения (трассы) для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

22. Дайте характеристику спортивным сооружениям для проведения велогонок на треке?
23. Перечислите и кратко охарактеризуйте требования к трассам для проведения велогонок на шоссе?
24. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по ВМХ-гонкам?
25. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным сооружениям и структурным элементам для проведения соревнований по ВМХ-фристайлу?
26. Перечислите и дайте краткую характеристику спортивным трассам и структурным элементам для проведения соревнований по маунтинбайку?
27. Перечислите основные типы велосипедов, используемые в современном обществе?
28. Дайте краткую характеристику велосипедам, используемым в гонках на шоссе?
29. Дайте краткую характеристику велосипедам, используемым в гонках на велотреке?
30. Дайте краткую характеристику велосипедам, используемым в ВМХ – гонках?
31. Дайте краткую характеристику велосипедам, используемым в гонках кросс-кантри?
32. Дайте краткую характеристику велосипедам, используемым для установления рекордов скорости?
33. Перечислите экипировку велосипедиста, используемую в гонках на шоссе и велотреке?
34. Перечислите экипировку велосипедиста, используемую в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?
35. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?
36. Перечислите требования техники безопасности при проведении занятий с использованием велосипеда?
37. Назовите основные операции при подготовке велосипеда к практическому использованию?
38. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?
39. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?
40. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?
41. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?
42. Перечислите и дайте краткую характеристику базовым техническим элементам велосипедного спорта?

43. Дайте характеристику начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

Практические задания:

1. Выполнение на площадке базовых элементов 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. Выполнение заданий по технике езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождения поворота;

3. Выполнение заданий по обучению технике педалирования на велосипедном станке;

4. Выполнение практического задания по определению технических характеристик и ремонту велосипеда.

5. Участие в массовом спортивном соревновании «Фигурная езда на велосипеде».

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

**а) Основная литература:**

1. 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.

2. 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. 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.

4. 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.

5. 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.

6.Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11.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.

12.Илюхин А.А. Школа велокросса: учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

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

1.Официальный сайт ООО Федерация велосипедного спорта России <https://fvsr.ru/>

2.Официальный сайт международного союза велосипедистов (UCI) <https://uci.ch/>

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

*- лицензионное программное обеспечение:*

а) Операционная система – Microsoft Windows 10;

б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

д) Программный продукт – КриптоПро.

е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение дисциплины «Велосипедный спорт» предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

#### ***Помещения для самостоятельной работы обучающихся:***

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

Велосипеды шоссейные – 10 шт; велосипеды МТБ – 20 шт; велостанок роллерный 10 шт; велостанок под заднее колесо – 2 шт; стойки для ремонта велосипеда – 1 шт; Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1шт;

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *элективная дисциплина по физической культуре и спорту «ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ» для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта триатлона и гольфа

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

### ІІ. 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 «История велосипедного спорта»	2 неделя	10
2	Защита реферата на тему: «Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта»	3 неделя	5
3	Защита реферата на тему «Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом»	4 неделя	5
4	Защита реферата на тему «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта»	5 неделя	5
5	Выступление на семинаре по теме: «Классификация и краткая характеристика велосипедов»	6 неделя	5
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	Выполнение практического задания Технические характеристики и ремонт велосипеда»	9 неделя	10
10	Выполнение практического задания: техника езды по пересечённой местности.	10 неделя	10
11	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
12	<b>Зачет по дисциплине</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта».	10
2	Написание реферата по теме «Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта».	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.

### 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 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 велосипедного, мотоциклетного и  
автомобильного спорта**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г..



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

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

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** «Велосипедный спорт» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», 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.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):**

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в дисциплину велосипедный спорт.	2	2	3	12		
1.1	1.1. Краткая история развития велосипедного		1	1	4		

	спорта					
1.2	1.2. Классификация и общая характеристика видов и дисциплин велосипедного спорта	1	1	4		
1.3	1.3. Характеристика трасс и сооружений для занятий велосипедным спортом		1	4		
2	<b>Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>		<b>3</b>	<b>12</b>		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов		1	4		
2.2	2.2. Экипировка спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта		1	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда		1	4		
3	<b>Раздел 3. Техника велосипедного спорта</b>		<b>5</b>	<b>20</b>		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста		1	4		
3.2	3.2. Техника педалирования		1	4		
3.3	3.3. Техника езды по шоссе		1	4		
3.4	3.4. Техника езды по пересечённой местности.		1	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий		1	4		
4	<b>Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта</b>		<b>7</b>	<b>18</b>		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде		2	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке		2	4		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий		2	5		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности		1	4		
<b>Итого за 4 семестр: 82 академических часа</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>зачет</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
«БОКС»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

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

Москва – 2022 г.

Рабочая программа дисциплины  
утверждена и рекомендована  
решением заседания кафедры  
ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова  
Протокол № 2 от 7 сентября 2021 г.

**Составитель:**

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

**1. Цель освоения дисциплины:** является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

**2. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП):** дисциплина «Бокс» является элективной дисциплиной. Направлена на последовательное и методичное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства. Особенностью изучаемой дисциплины является ее акцент на развитие творческих способностей и обеспечение высокого уровня освоения компетенций, обеспечивающих готовность к профессиональной деятельности, базирующейся на изучении закономерностей адаптации организма, занимающихся к данному виду спорта.

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

№	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	3		1	2			
2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России				2			
3	Техника безопасности			2	2			
4	Оказание первой помощи					2		
5	Профилактика травм				2			
6	Одежда боксера			1	1			
7	Аксессуары					1		
8	Инвентарь					1		
9	Мешки					1		
10	Выбор мешков				1			
11	Основы техники в боксе			1	2			
12	Техника прямых ударов			2	2			
13	Техника боковых ударов					2		
14	Техника ударов снизу					2		
15	Техника повторных ударов. Удары ногами			1	2			
16	Техника двойных ударов			2	2			
17	Техника серийных ударов				3			
18	Техника ударов из нестандартных положений			2	3			
19	Техника однотипных ударов					2		
20	Обучение технике двойных ударов			2	2			
21	Обучение технике серийных ударов					3		
22	Защиты			0,5	2			
23	Техника защит			2	2			
24	Техника защит руками					2		
25	Техника защит туловищем					2		
26	Тактика			2	2			
27	Тактика турнира					2		
28	Тактика раунда					2		
29	Тактика ведения боя					3		
30	Психологическая подготовка			0,5	1	5		
<b>Всего за 3 семестр:</b>		<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>	

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

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

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

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

### **Вопросы к зачету**

1. Бокс как средство физического воспитания и вид спорта. Краткая характеристика

2. Этапы развития бокса. Зарождение. Современное состояние. Тенденции развития

3. География бокса. Любительский и профессиональный бокс  
4. Основные требования техники безопасности при занятиях боксом  
5. Первая помощь при травмах различной степени сложности  
6. Форма. Требования к форме.  
7. Инвентарь при занятиях боксом  
8. Характеристика перчаток при занятиях боксом  
9. Характеристика набивных мячей, снарядов при занятиях боксом  
10. Основы техники в боксе. Ее характеристика (степень освоения, эффективность, разнообразие)

11. Биомеханика техники бокса

12. Активность в технике бокса

13. Техника прямых ударов в боксе

14. Техника боковых ударов в боксе

15. Техника ударов снизу в боксе

16. Техника повторных ударов, ударов ногами в боксе

17. Техника двойных ударов в боксе

18. Техника серийных ударов в боксе

19. Нестандартные положения в боксе. Техника ударов

20. Техника однотипных ударов в боксе

21. Обучение технике двойных ударов в боксе

22. Обучение технике серийных ударов в боксе

23. Защиты в боксе

24. Требования к защите, классификация защит

25. Техника защит руками, защиты туловищем, разрыв дистанции

26. Основные положения тактики бокса

27. Тактика турнира, раунда, тактика ведения боя

28. Психологическая подготовка боксера

29. Волевая подготовка боксера

30. Способы воздействия на психику спортсмена

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

**а) Основная литература:**

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

2. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.
3. Денисов, Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
4. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2016. — 296 с. — На обл. авт. не указаны. — ISBN 978-5-238-02790-6. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/359228>
5. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.

**б) дополнительная литература:**

1. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с. <https://chaconne.ru/product/2547406/>.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991
3. Ширяев, А.Г. Бокс и кикбоксинг / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. [http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp\\_share/books/fragments/fragment\\_18482.pdf](http://kz-ru.academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_18482.pdf)
4. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.
5. Гласс Дж., Стенли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии. – М.: Прогресс, 1976. – 495 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=438756> (28.06.2019).
6. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с. <https://www.litmir.me/bd/?b=275668>.
7. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. <https://obuchalka.org/20200225118632/boks-uchebnik-dlya-institutov-fizicheskoi-kulturi-degtyarev-i-p-1979.html>
8. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970. <https://forum.sportbox.ru/index.php?showtopic=314043>
10. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
11. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
12. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
13. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.



14. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
15. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агенство «Фияр», 1998.
16. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.
17. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
18. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
19. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
20. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
21. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.
22. Попов, Ю.А. Физические упражнения как одно из средств оздоровления человека [Электронный ресурс] : метод. пособие / Ю.А. Попов. — М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 98 с. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/682405>
23. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. <https://litlife.club/books/311701/read>
24. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
25. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
26. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. <http://vova1001.narod.ru/00013179.htm>
27. Щитов, В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

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

1. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
2. <http://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:***

- лицензионное программное обеспечение:*
- а) Операционная система – Microsoft Windows 10;
  - б) Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
  - в) Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
  - г) программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

- д) Программный продукт – КриптоПро.
- е) Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

Аудитории для занятий лекционного и семинарского типов. Комплект аудиторной мебели, учебная доска, мультимедийное оборудование.

**Набор демонстрационного оборудования:** ПК, мультимедийный проектор View sonic, экран, аудиокolonки.

#### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся:**

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

#### **Зал бокса**

*Комплект спортивного оборудования:*

Ринг боксерский "Универсал" 1 шт., штанга д/в/пр SMS штанга+крепеж V500-750 1 шт., весы электронные медицинские 1 шт., мешок боксерский 10 шт., подушка настенная 5 шт., скамья атлетическая обычная 6 шт., скамья Скотта 1 шт., скамья для брюшного пресса 1 шт., стойка для штанги угловая для зажима 1 шт., тренажер для мышц бедра-разгибатель 1 шт., тренажер для груди (Батерфляй) 1 шт., тренажер для мышц бедра-сгибатель 1 шт., гантель 40 кг 2 шт., груша боксерская d 45, h 85, вес 45кг. 1 шт., груша боксерская d37 h65 вес 25кг 1 шт., кожаный мешок, 100 1 шт., кожаный мешок, 75 3 шт., перчатки боксерские 10 шт., скакалка 10 шт.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Бокс» для обучающихся, направления подготовки 49.03.04 «Спорт» Профили: Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр

Форма промежуточной аттестации: *зачет*.

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания  
Кафедра теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ  
«БОКС»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт  
Профили: Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и  
спорта

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

Москва – 2022 г.

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

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

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** является ознакомление (теоретическое и практическое) с основами техники, тактики, физической и психологической подготовки, организации проведения соревновательных поединков по боксу, направленное на совершенствование индивидуальных профессиональных умений, навыков и физической подготовки студентов.

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 82 академических часа.

№	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	3		1	2		
2	История бокса. Развитие бокса в мире и в России				2		
3	Техника безопасности		2		2		
4	Оказание первой помощи				2		

5	Профилактика травм				2		
6	Одежда боксера				1		
7	Аксессуары				1		
8	Инвентарь				1		
9	Мешки				1		
10	Выбор мешков				1		
11	Основы техники в боксе	1			2		
12	Техника прямых ударов				2		
13	Техника боковых ударов				2		
14	Техника ударов снизу				2		
15	Техника повторных ударов. Удары ногами			1	2		
16	Техника двойных ударов			2	2		
17	Техника серийных ударов				3		
18	Техника ударов из нестандартных положений				3		
19	Техника однотипных ударов			2	2		
20	Обучение технике двойных ударов				2		
21	Обучение технике серийных ударов			2	3		
22	Защиты	0,5			2		
23	Техника защит				2		
24	Техника защит руками				2		
25	Техника защит туловищем				2		
26	Тактика				2		
27	Тактика турнира				2		
28	Тактика раунда				2		
29	Тактика ведения боя				3		
30	Психологическая подготовка	0,5		1	5		
	<b>Всего:</b>	<b>82</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачет</b>

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



**Тренерский факультет**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Функциональное многоборье»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

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:

Скотников Виталий Федорович, к.п.н., профессор, заведующий кафедры  
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

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



## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту (далее – дисциплина) «Функциональное многоборье» является: обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (функциональной подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Функциональное многоборье» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры», предшествуя (сопутствуя) освоению таких дисциплин (практик) как «Спортивно-педагогическое совершенствование, «Теория и методика избранного вида спорта», тренерская практика.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3

УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки	3	1	-	20		
2	Раздел 2: Средства и методы тренировки в функциональном многоборье	3	1	18	42		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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

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

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту:

1. История функционального многоборья. Кроссфит и функциональное многоборье.

2. Принципы и закономерности функциональной тренировки.

3. Направления функциональной тренировки.
4. Классификация средств функционального многоборья.
5. Контроль и самооценка уровня подготовленности при занятиях функциональным многоборьем.
6. Использование подручных средств и нестандартных отягощений при занятиях функциональным многоборьем.
7. Методы тренировки в функциональном многоборье.
8. Особенности регулирования нагрузки на занятиях по функциональному многоборью.
9. Правила безопасности при выполнении упражнений функционального многоборья.
10. Правила поведения в зале функционального многоборья.
11. Правила эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования.
12. Функциональное многоборье в домашних условиях.
13. Функциональное многоборье в фитнесе.
14. Тренировка по функциональному многоборью к сдаче нормативов ВФСК ГТО.
15. Упражнения в сопротивлении партнера на занятиях по функциональному многоборью
16. Силовые упражнения функционального многоборья.
17. Гимнастические упражнения функционального многоборья.
18. Циклические упражнения функционального многоборья.
19. Спортивно-прикладное и профессионально-прикладное значение функционального многоборья.
20. Страховка и самостраховка на занятиях по функциональному многоборью.
21. Техника упражнений функционального многоборья.
22. Комплексы функционального многоборья.
23. Методические приемы на занятиях по функциональному многоборью.
24. Функциональному многоборью в спорте.
25. Функциональное многоборье в системе физического воспитания.

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

### *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: 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

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.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.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.

3.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.

4.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.

5.Клусов, Е.А. Круговая тренировка в пауэрлифтинге : учеб.-метод. пособие / Е.А. Клусов, С.В. Добовчук ; Федер. агентство по образованию ; Моск. гос. индустр. ун-т. - М.: [Изд-во Моск. гос. индустр. ун-та], 2008. - 80 с.: ил.

6.Линдовер, С. Мегамасса: Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

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

8.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](http://www.ewfed.com) – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);
2. [www.fbbr.org](http://www.fbbr.org) – сайт Федерации Бодибилдинга России;
3. [www.fpr-info.ru](http://www.fpr-info.ru) – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
4. [www.iwf.net](http://www.iwf.net) – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);
5. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. [www.olympsport.ru](http://www.olympsport.ru) – Официальный сайт журнала «Олимп»;
7. [www.rfwf.ru](http://www.rfwf.ru) – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. [www.vfgs.ru](http://www.vfgs.ru) – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. [www.crossfit.ru](http://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:*

- 1.Операционная система – Microsoft Windows 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

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

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

Зал тяжелой атлетики 42.

Комплект спортивного оборудования:

- гриф «олимпийский» l=1,5 м ов 602шт.
- профессиональная силовая скамья 1 шт.
- профессиональная скамья для горизонтальных жимов лежа 2шт.
- профессиональная универ. скамья 2 шт.
- профессиональная скамья для жимов штанги под углом 30градусов1 шт.
- профессиональный блочный тренажер «голень сидя» 1 шт.
- тренажер для нижних конечностей v-sport 1 шт.
- скамья силовая универсальная v-sport 1 шт.
- станок для разгибания спины 1 шт.
- тренажер баттерфляй/васил/в. 318 1 шт.
- тренажер для мышц разгибателей бедра 1 шт.
- тренажер «трицепс-машина» stm 1000/41 шт.
- блок тренажерный «бицепс-машина» 1 шт.
- блочный тренажер «разведение бедер» 1 шт.
- блочный тренажер «сведение бедер» 1 шт.
- вертикальная стойка-брусья+ турник 1 шт.
- вертикальная тяга 2 шт.
- гантельная стойка wdr-56n+drt3 2 шт.

- гантельный ряд от 3,5 до 51 кг 1 шт.
- голень машина стоя 1 шт.
- горизонтальная тяга 1 шт.
- жим ногами (угол 45 градусов) 1 шт.
- машина смитта/васил/в. 310 1шт.
- гак-машина 1 шт.
- гантельный ряд от 12 до 23,5 кг. 1 шт.
- тренажер для мышц спины v-sport 1 шт.
- тренажер для мышц пресса v-sport 1 шт.
- тренажер для мышц спины тип 2 v- sport 1 шт.
- тренажер для мышц груди v- sport 1 шт.
- тренажер гребной v-sport 1 шт.
- скамейка скотта v-sport 1 шт.
- стойка для дисков impulse it7017 1 шт.
- теннисный стол ketler classic 1 шт.
- гриф для пауэрлифтинга с замками 5 шт.
- диски для штанги соревновательные eleiko 10кг, цвет-10кг-зеленый 10 шт.
- диски для штанги технические eleiko 2,5 кг цвет-2,5 кг-красный 6 шт.
- диски для штанги технические eleiko 5 кг цвет-5 кг-белый 6 шт.
- комплекс для пауэрлифтинга 3 шт.
- диск для пауэрлифтинга eleiko 25 кг. 5 шт.
- комплект дисков для пауэрлифтинга eleiko с замками 400 кг. 1 шт.
- гриф для тяжелой атлетики женский с замками 5 шт.
- гриф для тяжелой атлетики мужской с замками 5 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Функциональное многоборье»  
для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки 49.03.04 Спорт  
Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис»,  
«бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методике тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.  
Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Посещение занятий.	1–17	10
2.	Ведение дневника занятий, анализ результатов тестирования индивидуальной подготовленности в течении занятий по дисциплине.	1–17	10
3.	Выполнение контрольного упражнения с весом собственного тела.	5–6	10
4.	Выполнение контрольного упражнения с отягощениями (оценка технического исполнения).	7–10	10
6.	Выполнение комплекса упражнений на количество повторений за 2 минуты.	13–14	15
7.	Выполнение комплекса упражнений на время.	15–16	15
8.	Сдача контрольных нормативов из ВФСК ГТО и функциональному многоборью (5 упражнений на выбор).	17	15
	<b>Зачёт</b>	18	<b>15</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада «Обеспечение безопасности занятий по функциональному многоборью. Страховка и самостраховка на занятиях по функциональному многоборью»/пропущенной по уважительной причине теме занятия.	10
2	Написание реферата и подготовка презентации по теме «Функциональное многоборье в системе физического воспитания Российской Федерации».	15

3	Написание реферата и подготовка презентации по теме «Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки».	15
4	Написание реферата и подготовка презентации по теме «Функциональная тренировка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности».	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала 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

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**

**«Функциональное многоборье»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта  
«настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области  
физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить освоение знаний и умений, направленных на самостоятельное поддержание должного уровня физической подготовленности (силовой подготовленности) для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

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

### 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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: Спортивно-прикладное значение функциональной тренировки	3	1	-	20		
2	Раздел 2: Средства и методы тренировки в функциональном многоборье	3	1	18	42		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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**

**«Мини-гольф»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный  
теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической  
культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

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:

Яковлев Б. А. – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики  
велосипедного спорта триатлона и гольфа

Яковлева Н. Б. – преподаватель кафедры теории и методики велосипедного  
спорта триатлона и гольфа

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

## **1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины Мини-гольф:

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

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Мини-гольф» относится к блоку Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

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



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

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

### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России.	3			2		
1.1	Введение в дисциплину.	3	2				
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России.	3			4		

1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания.	3		2		
1.4.	Техника безопасности.	3	2			
2.	Правила и этикет.	3		6		
2.1.	Основные правила игры.	3	2			
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе.	3		4		
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары.	3	4	2		
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф.	3	2			
3.2	Аксессуары.	3		2		
3.3	Инвентарь.	3	2			
3.3.1	Клюшки.	3		2		
3.3.2	Мячи.	3		4		
4.	Техника игровых действий в мини-гольфе.	3	2			
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий.	3	2			
4.2.	Основы техники в мини-гольфе.	3		8		
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе.	3	2	2		
5.	Тактика прохождения площадок.	3		6		
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа.	3		6		
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу.	3		6		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>Зачёт</b>

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

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

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

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

- 1.Мини-гольф как вид спорта и спортивная дисциплина.
- 2.Техника безопасности и правила оказания первой медицинской

помощи.

3.История мини-гольфа. Образование Международной федерации мини-гольфа. Эволюция конструкции полей для мини-гольфа.

4.Крупнейшие международные и российские турниры по мини-гольфу.

5.Требования ЕВСК к выполнению квалификационных норм игроков в мини-гольф.

6.Различные типы стандартных мини-гольф полей для спортивного мини-гольфа. Сертификация полей. Размеры площадок и лунок.

7.Спортивные секции мини-гольфа в ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ.

8.Мини-гольф как вид активного отдыха.

9.Правила мини-гольфа. Требования к клюшкам и мячам. Лицензирование мячей.

10.Совершение игровых действий. Установка мяча. Правила совершения ударов.

11.Правила счета ударов. Игра на счет ударов и матчевая игра (на счет выигранных дорожек). Равенство результатов. Переигровка.

12.Правила записи счета. Счетная карточка. Обязательные сведения и графы на счетной карточке. Правила фиксации счета в зависимости от количества игроков в группе.

13.Терминология в мини-гольфе. Основные определения и понятия.

14.Возрастные категории. Правила объединения категорий в зависимости от количества участников. Командные соревнования.

Соревнования клубных команд.

15.Характеристики клюшек для мини-гольфа и их конструктивные особенности.

16.Математический и физический маятники. Аналогия движения клюшки в мини-гольфе с движением физического маятника. Математическая модель игровых действий.

17.Мячи для мини-гольфа. Параметры мячей для мини-гольфа.

18.Шероховатость поверхности мяча. Масса мяча. Жесткость мяча.

Отскок мяча. Диаметр мяча. Их влияние на дальность качения мяча.

19.Приспособления и устройства используемые при игре. Использование вспомогательных устройств. Устройства, облегчающие прицеливание.

20.Устройства нагрева (охлаждения) мячей. Схемы и письменные записи. Защита от ветра. Термометры, хронометры, дальнометры, зонты.

21.Выбор и подготовка мячей для игры. Нагрев и охлаждение. Специальные устройства и приспособления для сохранения желаемых параметров мячей.

22.Техника выполнения ударов в мини-гольфе. Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе.

23.Факторы, определяющие траекторию мяча. Подготовка к удару. Стойка игрока. Прицеливание.

24.Различные способы хвата клюшки, позиции для правой и левой. Субъективная величина усилий при удержании клюшки.

25.Фазовый состав игрового движения в мини-гольфе. Звенья тела, участвующие в движении.Кинематическая цепь звеньев тела, вовлекаемых в движение.

26.Проприорецептивные ощущения величины угла отведения клюшки при замахе. Субъективные ощущения начальной скорости мяча по величине и направлению.

27.Контроль направления. Контроль дистанции. Типичные ошибки и их исправление.

28.Обучение игровым действиям в мини-гольфе. Целостно-конструктивный и расчленено-конструктивный метод обучения движениям. Метод сопряженного воздействия.

29.Эффективность расчленено-конструктивного метода. Исходный двигательный опыт и врожденная предрасположенность к усвоению новых движений.

30.Закономерности образования двигательного навыка. Кинестезия игрового действия в мини-гольфе.

31.Использование ограничителей движения и фиксаторов внимания при обучении игровым действиям в гольфе.Статистический анализ эффективности игровых действий.

32.Тактика в мини-гольфе. Особенности тактики игры на мини-гольф полях сразличным покрытием (бетонным, фетровым, этернитовым, искусственной травой).

33.Особенности тактики игры в формате строук плей. Особенности тактики игры в формате матч плей.

34.Особенности тактики игры в командных соревнованиях.

35.Этикет и правила безопасности.

36.Организация и проведение соревнований.

37.Федерации, ассоциации, мини-гольф клубы.

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

### *а)Основная литература:*

1.Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2.Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

3.Корольков А.Н. История гольфа [Электронный ресурс] : учеб. пособие по теории и методике гольфа : направление подгот. 034300.62 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Корольков А.Н., Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват.

учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2014 Яковлев Б.А.

4.Яковлев Б.А. Мини-гольф : учеб. пособие по дисциплине "Физ. культура (мини-гольф)" : направление подгот. 44.03.01, 49.03.01 : профили подгот.: "Физ. культура", "Спортив. подгот." : [рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Б.А. Яковлев ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М.: [Изд-во РГУФКСМиТ], 2016. - 199 с.: ил.

*б)Дополнительная литература:*

1.Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68.

2.Корольков А.Н. Физическая подготовка в гольфе : монография / Алексей Корольков. - [Б. м.]: LAP LAMBERT Academic Publishing, [2013?]. - 167 с.: ил.

3.Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.

4.Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.

5.Яковлев Б.А. Физическая культура (мини-гольф) [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины для студентов, обучающихся по направлениям 050100.62, 034300.62 : утв. на заседании ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма

(ГЦОЛИФК)". - М., 2014.

6.Яковлев Б.А. Теория и методика избранного вида спорта (гольф) [Электронный ресурс] : слов. по дисциплине для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению подгот. : утв. ЭМС ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Яковлев Б.А. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. учреждения "Рос. гос.ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. Теории и методики гольфа 49.03.01. - М., 2015

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

1.[www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/) - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2.<http://fcpsr.ru/> - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

*–программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Microsoft Windows 10;

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;

3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;

4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;

5.Программный продукт – КриптоПро;

6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

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

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

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

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

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

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

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Аудитория с комплектом аудиторной мебели, учебной доской, мультимедийным оборудованием.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119, библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду.



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Мини-гольф»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки  
 49.03.04 Спорт Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта  
 «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в  
 области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.  
 Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.  
 Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания.	4	10
2	Выступление на семинаре «Правила и этикет».	7	10
3	Написание реферата по разделу «Инвентарь, оборудование и аксессуары».	10	10
4	Выполнение практического задания Основы техники в мини-гольфе».	14	10
5	Презентация по разделу: Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа.	18	10
6	Выступление на семинаре по разделу: «Организация и проведение соревнований по мини-гольфу».	В течение семестра	10
7	Посещение занятий.	В течение семестра	20
8	Зачет		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Написание реферата по теме: Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания.	10
2	Выступление на семинаре «Правила и этикет».	10
3	Написание реферата по разделу: «Инвентарь, оборудование и	10

	аксессуары».	
4	Выполнение практического задания: Основы техники в мини-гольфе».	10
5	Презентация по разделу: Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа.	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала 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

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**

**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Мини-гольф»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:**

–обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины универсальных компетенций;

–обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием мини-гольфа для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

**5.Краткое содержание дисциплины:**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Мини-гольф в системе физического воспитания России.	3			2		
1.1	Введение в дисциплину.	3	2				
1.2	История мини-гольфа. Развитие гольфа в мире и России.	3			4		
1.3	Место и роль мини-гольфа в современной системе физического воспитания.	3			2		
1.4.	Техника безопасности.	3		2			
2.	Правила и этикет.	3			6		
2.1.	Основные правила игры.	3		2			
2.2.	Этикет и терминология в мини-гольфе.	3			4		
3.	Инвентарь, оборудование и аксессуары.	3		4	2		
3.1	Оборудование игровых полей в мини-гольф.	3		2			
3.2	Аксессуары.	3			2		
3.3	Инвентарь.	3		2			
3.3.1	Клюшки.	3			2		
3.3.2	Мячи.	3			4		
4.	Техника игровых действий в мини-гольфе.	3		2			
4.1.	Физические и биомеханические принципы совершения результативных игровых действий.	3		2			
4.2.	Основы техники в мини-гольфе.	3			8		
4.3.	Обучение игровым действиям в мини-гольфе.	3		2	2		
5.	Тактика прохождения площадок.	3			6		
6.	Строительство, эксплуатация и обслуживание полей для мини-гольфа.	3			6		
7.	Организация и проведение соревнований по мини-гольфу.	3			6		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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**

**«Фитнес-аэробика»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

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:

Ростовцева Марина Юрьевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и  
методики гимнастики

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины, соотнесенная с общими целями ООП (ОПОП), является: обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-аэробика для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

Данная дисциплина реализуется частично в форме практической подготовки

## 2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина (модуль) «Фитнес-аэробика», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связана с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической	3



	подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 82 академических часа.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Общие основы теории и методики проведения базовых групповых программ Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы).	3	2		14		
2	Методика проведения урока аэробики.	3		6	16		
3	Групповые программы на силу, психорегулирующие программы.	3		6	16		
4	Организационно-методические формы проведения занятий.	3		6	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

## **5.Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

5.1Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту:

1.Оздоровительная Фитнес-аэробика как массовое направление физического воспитания. Задачи, виды и средства оздоровительного направления Фитнес-аэробика.

2.Здоровый образ жизни и его составляющие.

3.Терминология в Фитнес-аэробике.

4.Классификация различных видов базовых групповых программ.

5.Стретчинг как система упражнений на растягивание (направленность, задачи, содержание, особенности проведения).

6.Место упражнений на растягивание в силовых программах.

7.Классическая аэробика. Общая характеристика, классификация.

8.Степ-аэробика. Общая характеристика.

9.Структура урока аэробики. Особенности организации и методика проведения отдельных частей урока.

10.Основные виды групповых силовых программ в Фитнес-аэробике.

11.Методы тестирования физической подготовки в оздоровительном Фитнес-аэробике.

12.Правила безопасности проведения занятий Фитнес-аэробикой.

13.Характеристика силовой тренировки с использованием малого оборудования (направленность, отличительные особенности, задачи, средства и методы тренировки).

14.Значение и особенности использования музыкального сопровождения в Фитнес-аэробике.

15. Особенности хореографии в аэробике. Методика составления и разучивания комбинаций.

16. Оздоровительная аэробика низкой и высокой интенсивности.

17. Методика и техника силовых упражнений с гантелями и бодибарами.

18. Методы изменения интенсивности занятия оздоровительной аэробики с помощью различной хореографии.

19. Методика разучивания комбинаций в аэробике. Специфические методы разучивания комбинаций в оздоровительной аэробике.

20. Вербальные команды и специфическая жестикация преподавателя оздоровительной аэробики.

21. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.

22. Контроль физического состояния занимающихся.

23. Методика удержания занимающихся в группе.

24. Правила проведения занятий на степ-платформе.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.**

### *а) Основная литература:*

1. Андреевко, Т.А. Организация занятий по оздоровительной Фитнес-аэробика-аэробике со студентами вуза / Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачева, Е.А. Широбакина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - № 2. - С. 79

2. Просветова О.В., Краснова Г.О. Базовая аэробика в групповых программах: Учебно-методическое пособие: Волгоград: 2010. 117 с.

3. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ [Электронный ресурс] // Проблемы и перспективы развития туризма, рекреации и фитнеса : материалы межкаф. конф., 28-29 марта 2016 г. / М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - С. 76-80.

4. Ростовцева, М.Ю. Оздоровительная аэробика и степ-аэробика : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : утв. эксперт. учеб.-метод. советом ИФКСиФ РГУФКСиТ / [Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 11 с.: табл.

5. Теория и методика аэробики и фитнес-гимнастики : прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС для специальности 032101 / [под ред. М.Ю. Ростовцевой] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 88 с.: табл.

6. Оздоровительная аэробика и методика преподавания [Электронный ресурс] : учеб. пособие : курс лекций : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост. Ростовцева М.Ю. ; 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 гимнастики. - М., 2017.

*б) Дополнительная литература:*

1. Крючек, Е.С. Аэробика : содерж. и методика оздоровит. занятий / Крючек Е.С. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2001. - 61 с.: ил.

2. Ростовцева, М.Ю. Концептуальные основания развития технологии групповых фитнес-программ / М.Ю. Ростовцева // Международ. науч.-практ. конф. "Фитнес 2007", 14 - 16 нояб. 2007 г. / сост. Т.С. Лисицкая ; науч. ред. Ю.К. Гавердовский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2007. - Тетр. вторая. - С. 60-62.

3. Медведева, О.А. Аэробика для студентов : метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 : доп. УМО по направлениям пед. образования / О.А. Медведева, Г.А. Зайцева. - М.: ИНСАН, 2009. - 143 с.: ил.

4.Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. Пособие для студентов вузов физической культуры/под ред.Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова.-М.:СпортАкадемПресс, 2006.-304с.

*в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

- 1.[www.jv.ru](http://www.jv.ru) – сайт телеканала «Живи», велнес-портал в России.
- 2.[JustSport.info](http://JustSport.info) – сайт о Фитнес-аэробике и бодибилдинге.
- 3.<http://wefit.ru/> - Фитнес-аэробика сайт о здоровье.
- 4.<http://www.edu.ru/> - Российское образование. Федеральный образовательный портал.

*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 10;
- 2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 365;
- 3.Локальная антивирусная программа – Dr.Web;
- 4.программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа Adobe Acrobat DC;
- 5.Программный продукт – КриптоПро;
- 6.Программный продукт – КриптоАРМ 5.4

*–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>.

2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации <http://fgosreestr.ru/>.

3.Реестр профстандартов Минтруда РФ  
<http://profstandart.rosmintrud.ru/>.

4.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>.

5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия <http://www.garant.ru/>.

## **7.Материально-техническое обеспечение дисциплины.**

Зал гимнастики 205.

Комплект спортивного оборудования:

–снаряд для опорного прыжка "ergojet club" тренировочный.  
регулировка высоты от 90 до 135 см., состоит из 2 частей. система  
транспортировки встроена. 1 шт.,

–мат-блок 2x1x1 чехол пвх, наполнение-поролон, пенополиэтилен 2  
шт.,

–минибрусья, гимнастические стойки 1 шт.,

–плинт гимнастический,

–дорожка для разбега на прыжок 10м 1 шт.,

–мат гимнастический 10 шт.,

–магнетизма д/рук 1 шт.,

–перекладина гимнастическая с грифом 1 шт.,

–степ платформа для аэробики 8 шт.,

–дорожка для разбега на опорный прыжок 1 шт.,

–канат для лазания 1 шт.,

–конь гимнастический тренировочный 1 шт.,

–шведская стенка 6 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся: № 119,  
библиотека с комплектом аудиторной мебели, персональными  
компьютерами с подключением к сети Интернет и доступом в электронную  
информационно-образовательную среду.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Фитнес-аэробика»  
 для обучающихся тренерского факультета, направления подготовки  
 49.03.04 Спорт Профили: «Спортивная подготовка в синхронном плавании.  
 Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»  
 Очная форма обучения.

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.  
 Сроки изучения дисциплины: 3 семестр.  
 Форма промежуточной аттестации: зачёт.

### II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольный опрос обучающихся по теме «Общие основы оздоровительной Фитнес-аэробики».	3	15
2	Контрольная работа по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики и степ-аэробики».	6	15
3	Практическое задание №1 по теме «Принципы составления соединений, сегментов и блоков хореографических комбинаций».	7	25
4	Практическое задание №2 по теме «Методические приемы по обучению и управлению группой».	8	25
	Зачёт.		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Проведение урока по оздоровительной Фитнес-аэробике.	25
2	Проведение персональной тренировки по выбранной направленности.	25
3	Презентация по теме «Классификация и терминология базовых элементов классической аэробики».	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

Необходимо предусмотреть дополнительные задания, которые позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

#### **IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **Шкала 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



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**

**«Фитнес-аэробика»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2023, 2024 г.

Москва – 2022 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 82 академических часа.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 3 семестр.

**3.Цель освоения дисциплины:** обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием современных направлений Фитнес-аэробика для оздоровления, разностороннего развития, закаливания и приобщения к здоровому образу жизни на основе приобретения обучающимися знаний, умений и практических навыков.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения
1	2	3
УК-7	<b>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	
УК-7.1.	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	3
УК-7.2.	Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности.	3
УК-7.3.	Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3

## 5.Краткое содержание дисциплины:

№	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 теории и методики проведения базовых групповых программ Фитнес-аэробика (аэробика, силовые направления, психорегулирующие программы).	3	2		14		
2	Методика проведения урока аэробики.	3		6	16		
3	Групповые программы на силу, психорегулирующие программы.	3		6	16		
4	Организационно-методические формы проведения занятий.	3		6	16		
<b>Итого часов:</b>			<b>2</b>	<b>18</b>	<b>62</b>		<b>Зачёт</b>

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**

**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профили: «Спортивная подготовка по видам спорта «настольный теннис», «бадминтон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта»

Уровень образования: *бакалавриат.*

Форма обучения: очная

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:

Кетлерова Евгения Святославовна, к.п.н., доцент кафедры теории и  
методики легкой атлетики им. Н. Г. Озолина

(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)