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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0A5CEE6CA4136342A4CBEE36227CEC0E
Владелец: Павлов Евгений Александрович
Действителен: с 19.01.2024 до 13.04.2025

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

Составители:
Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;
Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;
Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;
Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;
Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по велосипедному спорту и триатлону.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин блока Б1 учебного плана 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 в области велосипедного спорта и триатлона.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет.

Изучение курса дисциплины тесно связано с такими дисциплинами учебного плана, как «Спортивно-педагогическое совершенствование», «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «Педагогика физической культуры и спорта», «Психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Спортивная биомеханика» и «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Спортивная медицина» и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик.

Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется 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	**Заочная 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.***	***7, 8, 10***
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.	*7*
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.	*8, 10*
ОПК-2	***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.***	***6, 8***
ОПК-2.1.	Знает возрастные, психофизические и индивидуальные особенности занимающихся физической культурой и	*6, 8*

	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.	
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.	*6*
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***2, 4, 5***
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*
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, 5*
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.***	***2***
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*
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*
ОПК-5	***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.***	***3, 4, 7***
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	*3, 4*

	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.	
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, 7*
ОПК-8	***Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.***	***9***
ОПК-8.1.	Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности.	*9*
ОПК-8.2.	Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности.	*9*
ОПК-9	***Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.***	***10***
ОПК-9.1.	Знает особенности построения соревновательной деятельности, способы ведения соревновательной борьбы.	*10*
ОПК-9.2.	Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов и обучающихся.	*10*
ОПК-10	***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.***	***1***
ОПК-10.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи.	*1*
ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных	*1*

	соревнований; оказывать первую помощь.	
ОПК-11	***Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.***	***1***
ОПК-11.1.	Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.	*1*
ОПК-12	***Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.***	***2, 3, 4, 5, 7, 8, 10***
ОПК-12.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся.	*2, 3, 4, 5, 7, 8*
ОПК-12.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.	*10*
ОПК-13	***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.***	***8, 10***
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.	*8, 10*
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.	*10*
ОПК-15	***Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***6, 9***
ОПК-15.1.	Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и	*6, 9*

	технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	
ОПК-15.2.	Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта.	*6*
ОПК-16	***Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.***	***1***
ОПК-16.1.	Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство.	*1*
ОПК-16.2.	Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами.	*1*
ОПК-17	***Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.***	***1***
ОПК-17.1.	Знает регламент, правила соревнований по различным видам спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.	*1*
ОПК-17.2.	Умеет планировать и организовывать соревнования по различным видам спорта и осуществлять их судейство.	*1*
ОПК-18	***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***7, 10***
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.	*7*
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.	*7, 10*
ОПК-19	***Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.***	***9***
ОПК-19.1.	Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.	*9*
ОПК-19.2.	Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач.	*9*

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 50 зачетных единиц, 1800 академических часов

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс у.с.	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**1**	**4**	**6**	**134**		
1	**Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».**		**2**	**2**	**46**		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».		1		20		
1.2.	Роль и значение велосипедного спорта и триатлона в системе физического воспитания и спортивной подготовки.		1	2	26		
2	**Раздел 2. Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона.**		**2**	**4**	**88**		
2.1.	История велосипедного спорта и триатлона и его современное состояние.		2	1	20		
2.3.	Терминология велосипедного спорта и триатлона.			2	48		
2.5.	Техника безопасности в велосипедном спорте и триатлоне.			1	20		
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**1**	**2**	**6**	**100**		**зачёт**

2	**Раздел 2. Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона.**		**2**	**6**	**100**		
2.2.	Эволюция правил соревнований по велосипедному спорту и триатлону.		2	2	30		
2.4.	Условия спортивной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне.			4	70		
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**2**	**2**	**6**	**91**	**9**	
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**6**	**91**		**экзамен**
6.1.	Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	6	91		
Всего за I курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			**8**	**18**	**325**	**9**	**зачёт экзамен**
II курс	**Всего:252 часа (7 зачетных единиц)**	**3**	**4**	**10**	**238**		
3	**Раздел 3. Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.**		**4**	**10**	**238**		**зачёт**
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	58		
3.2.	Техника выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	8	180		
II курс	**Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)**	**4**	**4**	**10**	**265**	**9**	
5	**Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**8**	**180**		**экзамен**
5.1.	Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	40		

5.2.	Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.			8	140		
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**2**	**85**		
6.3.	Техническая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	85		
Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)			**8**	**20**	**503**	**9**	**зачёт экзамен**
III курс	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**5**	**4**	**8**	**132**		**зачёт**
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**4**	**8**	**132**		
6.5.	Теоретическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2		40		
6.4.	Тактическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	8	92		
III курс	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**6**	**4**	**10**	**121**	**9**	**экзамен КР**
9	**Раздел 9. Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**4**	**30**		
9.1.	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			2	10		
9.2.	Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки.		2	2	20		
4	**Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов.**		**2**	**6**	**91**		
4.1.	Задачи и организация НИР, и УИР студентов.		2		20		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы.			6	71		
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			**8**	**18**	**253**	**9**	**зачёт экзамен КР**

IV курс	**Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)**	**7**	**4**	**16**	**124**		
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**6**	**44**		
6.6.	Интегральная подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	6	44		
7	**Раздел 7. Система многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**10**	**80**		**зачёт**
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.		2	2	20		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.			8	60		
IV курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**8**	**4**	**18**	**77**	**9**	
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**2**	**20**		
6.2.	Психологическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	20		
8	**Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	16	57		**экзамен**
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	10		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			14	47		
Всего за IV курс: 252 часа (14 зачетных единиц)			**8**	**34**	**201**	**9**	**зачёт экзамен**
V курс	**Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)**	**9**	**4**	**22**	**190**		**зачёт**
10	**Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в**		**2**	**22**	**190**		

	велосипедном спорте и триатлоне.						
10.1.	Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.		2	12	120		
10.2.	Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.		1	4	40		
10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.		1	6	30		
V курс	**Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)**	**10**	**4**	**38**	**93**	**9**	
8	**Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**30**	**70**		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.		1	8	20		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне.		1	6	20		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне.			6	10		**экзамен**
8.6.	Моделирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			6	10		
8.7.	Прогнозирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			4	10		
11	**Раздел 11. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту и триатлону.**		**2**	**8**	**23**		
Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			**8**	**60**	**283**	**9**	**зачёт экзамен**

Всего: 1800 часов (50 зачетных единиц)	**40**	**150**	**1565**	**45**	**5 зачётов 5 экзаменов 1 КР**

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. Примерное содержание зачетных требований для студентов в 1 семестре:

Примерные вопросы:

1. Актуальность изучения дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона, ее цель и задачи в подготовке тренера по велосипедному спорту и триатлону.
2. Использование средств и методов велосипедного спорта и триатлона в системе физического воспитания.
3. История развития и современное состояние велосипедного спорта и триатлона в мире и России.
4. Классификация и ранжирование средств подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.
5. Международные и Всероссийские правила соревнований по велосипедному спорту и триатлону.
6. Основные направления и научные школы зарубежной и отечественной теории и методики велосипедного спорта и триатлона.
7. Основы организации и проведения соревнований по велосипедному спорту и триатлону, виды соревнований.
8. Особенности подготовки тренерских кадров по велосипедному спорту и триатлону в образовательных организациях высшего образования.

9. Положение о проведении спортивных соревнований по велосипедному спорту и триатлону.

10. Современное состояние и тенденции развития велосипедного спорта и триатлона в мире и Российской Федерации.

11. Современный уровень спортивных результатов отечественных и зарубежных спортсменов.

12. Специфические термины и понятия велосипедного спорта и триатлона. Международная и всероссийская терминология.

13. Участие и достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх, международных соревнованиях (при наличии).

14. Функциональные обязанности судейской коллегии на соревнованиях по велосипедному спорту и триатлону. Судейские понятия и термины в велосипедном спорте и триатлоне.

15. Характеристика велосипедного спорта и триатлона и его профессионально-прикладное значение.

16. Правила безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по велосипедному спорту и триатлону. Приемы помощи и страховки при проведении занятий по велосипедному спорту и триатлону.

17. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе физкультурно-спортивной деятельности и их предупреждение в велосипедном спорте и триатлоне.

18. Федерации по велосипедному спорту и триатлону в РФ: цель, задачи, уставные документы, структура, организация работы, международные связи.

19. Проблема допинга в велосипедном спорте и триатлоне. Антидопинговый контроль на соревнованиях по велосипедному спорту и триатлону.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во 2 семестре:

Примерные вопросы:

1. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.
2. Ведущие физические качества в велосипедном спорте и триатлоне.
3. Факторы, влияющие на проявление физических (двигательных) качеств в велосипедном спорте и триатлоне.
4. Методика измерения (определения) физической подготовленности спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.
5. Основы методики развития физического качества (на выбор) в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в 3 семестре:

Примерные вопросы:

1. Биомеханическая характеристика упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.
2. Динамические характеристики движений в велосипедном спорте и триатлоне.
3. Кинематические характеристики движений в велосипедном спорте и триатлоне.
4. Классификация и общая характеристика соревновательных упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.
5. Компоненты техники соревновательных упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.
6. Критерии эффективности техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.
7. Рациональная техника соревновательных упражнений велосипедного спорта и триатлона.

8. Системы регистрации биомеханических характеристик техники выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне как отражение диалектической взаимосвязи формы и содержания движений. Внешняя и внутренняя структура действий спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в велосипедном спорте и триатлоне. Техническое обслуживание инвентаря и оборудования для занятий велосипедным спортом и триатлоном.

11. Характеристика упражнений в велосипедном спорте и триатлоне. Систематика упражнений велосипедного спорта и триатлона.

12. Эволюция техники соревновательных упражнений в велосипедном спорте и триатлоне и ее влияние на подготовку спортсменов.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в 4 семестре:

Примерные вопросы:

1. Двигательные умения и навыки в велосипедном спорте и триатлоне. Перенос навыков и его учет при построении обучения технике упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Направления совершенствования системы подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне

3. Особенности программирования процесса обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Применение дидактических принципов при обучении в велосипедном спорте и триатлоне.

5. Типичные ошибки в технике выполнения упражнений (на выбор) в велосипедном спорте и триатлоне. Методика их исправления.

6. Характеристика основных методов обучения технике упражнений велосипедном спорте и триатлоне. Основные формы организации процесса обучения технике упражнений велосипедном спорте и триатлоне.

7. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в велосипедном спорте и триатлоне; разучивание упражнения по частям и в целом (слитно).

8. Методическая последовательность (различные варианты) в изучении и совершенствовании техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Задачи, средства и методы технической подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в 5 семестре:

Примерные вопросы:

1. Оценка и реализация тактической подготовленности спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Совершенствование тактического мышления спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Основы содержания теоретической подготовки на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Характеристика тренировочных нагрузок в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в 6 семестре:

Примерные вопросы:

1. Задачи научно-исследовательской работы в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Значение учебно- исследовательской работы студентов в подготовке бакалавров по велосипедному спорту и триатлону.

3. Методики, применяемые при выполнении научно-исследовательских работ в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Методологические аспекты построения теории велосипедного спорта и триатлона.

5. Методы научного исследования, применяемые в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Основные направления научных исследований в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Принципы, этапы и критерии спортивного отбора в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах спортивной подготовки.

9. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Цель и задачи спортивного отбора в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах спортивной подготовки.

10. Формы и методы спортивного отбора в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах спортивной подготовки.

11. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в велосипедном спорте и триатлоне. Прогнозирование одаренности в системе отбора в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.7. Содержание экзаменационных требований для студентов в 7 семестре:

Примерные вопросы:

1. Метод направленного сопряжения как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и физических качеств спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Организация и планирование тренировочного процесса (общий годовой план подготовки, программы тренировки; индивидуальные планы отдельных спортсменов, расписание тренировок и т.д.) на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Основы разработки и реализации тренировочных и соревновательных программ в велосипедном спорте и триатлоне с учетом особенностей занимающихся на различных этапах спортивной подготовки (на выбор).

4. Принципы составления поурочных программ на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне

5. Структура и продолжительность многолетней подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне. Факторы, определяющие структуру многолетней спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Особенности построения спортивной подготовки на различных этапах многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Цель, задачи и структура интегральной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Индивидуальный подход при организации тренировочной и соревновательной деятельности средствами интегральной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Смена состава тренировочных средств как фактор повышения эффективности спортивной подготовки.

10. Календарь соревнований как документ, определяющий стратегию подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

11. Особенности тренировочной деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

12. Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства.

13. Параметры тренировочных нагрузок спортсменов на этапе начальной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

14. Показатели соревновательной деятельности спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

15. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства в велосипедном спорте и триатлоне.

16. Сравнительная характеристика требований к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки по велосипедному спорту и триатлону.

17. Модельные характеристики тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.8. Содержание экзаменационных требований для студентов в 8 семестре:

Примерные вопросы:

1. Виды планирования спортивной подготовки и их особенности в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Основы волевой подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Периодизация спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне. Основы построения и содержание макроцикла подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне. Особенности

методики проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

5. Формирование мотивации к занятиям велосипедным спортом и триатлоном.

6. Вариативность применяемых средств и методов на различных этапах подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Основы построения и содержание макроциклов подготовки на различных этапах спортивной подготовки (на выбор - тренировочный этап; этап совершенствования спортивного мастерства; этап высшего спортивного мастерства) в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Особенности планирования спортивной подготовки на тренировочном этапе подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Содержание системы управления на различных этапах (на выбор) спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Планирование средств и методов тренировки в зависимости от этапа спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне

11. Требования к составлению планов физкультурных мероприятий и спортивных соревнований по велосипедному спорту и триатлону для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки.

12. Понятие спортивной формы в системе многолетней спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

13. Содержание и направленность тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

14. Структура соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.9. Содержание экзаменационных требований для студентов в 9 семестре:

Примерные вопросы:

1. Современные аспекты научно-методического обеспечения спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Требования к материально-техническому и финансовому обеспечению спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Система подготовки и совершенствования кадровых ресурсов в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Актуальные вопросы теории и методики велосипедного спорта и триатлона на различных этапах спортивной подготовки.

5. Ресурсное и информационное обеспечение в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Медико-биологическое сопровождение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне. Особенности программ различных видов обследований спортсменов высокой квалификации (текущее обследование, этапное комплексное обследование, углубленное комплексное обследование, обследование соревновательной деятельности).

7. Применение различных средств и методов восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Составление сметы расходов на основе календаря спортивных мероприятий по велосипедному спорту и триатлону

9. Организация работы в сборных командах, спортивных школах, училищах олимпийского резерва, коллективах физической культурах и секциях по велосипедному спорту и триатлону.

5.2.10. Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре:

Примерные вопросы:

1. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Контрольные нормативы по определению различных сторон подготовленности (на выбор) спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне на начальном этапе спортивной подготовки и их учет при подборе величин тренировочных нагрузок.

3. Критерии и параметры технической подготовленности спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне

4. Объекты и виды контроля в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне

5. Виды обследования и контроля состояния спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне. Комплексный контроль за состоянием спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Контроль соревновательных и тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки (на выбор) в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Методики тестирования подготовленности (на выбор) в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Методические особенности выявления сильнейших и перспективных атлетов в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах спортивной подготовки.

9. Методика анализа эффективности спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Методика управления соревновательной деятельностью спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

11. Основы управления тренировочным процессом в велосипедном спорте и триатлоне.

12. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на тренировочном этапе спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

13. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе начальной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

14. Основы управления тренировочной деятельностью спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в велосипедном спорте и триатлоне

15. Верификация прогноза в велосипедном спорте и триатлоне. Оценка эффективности и надежности прогноза.

16. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в велосипедном спорте и триатлоне. Обобщенная модель подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

17. Комплексный подход к прогнозированию в велосипедном спорте и триатлоне. Его сущность и содержание. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в велосипедном спорте и триатлоне.

18. Система учета и анализа тренировочных воздействий в велосипедном спорте и триатлоне.

19. Характеристика средств срочной информации в велосипедном спорте и триатлоне.

20. Учет и анализ тренировочных нагрузок на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

21. Инновационные подходы к подготовке спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

22. Федеральный стандарт спортивной подготовки по велосипедному спорту и триатлону. Характеристика спортивной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах спортивной подготовки. Требования к отдельным сторонам подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

23. Тренер в системе спортивной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне. Факторы, определяющие социально-профессиональный статус тренера. Характеристика стилей деятельности тренера. Особенности

взаимоотношений тренера со спортсменами, характер речевого общения, личностные качества тренера. Индивидуальный стиль деятельности.

24. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по велосипедному спорту и триатлону. Пути совершенствования профессиональных качеств тренера.

5.2.11. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:

1. Биомеханический анализ техники выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне. Определение количественных характеристик различных параметров техники выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне, их ранжирование по значимости. Определение модельных характеристик техники выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне, промежуточные модели техники атлетов различных квалификаций.

2. Определение наиболее стабильных и наиболее изменяемых элементов техники, разработка тестов и критериев оценки состояния техники выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Анатомо-морфологические и физиологические особенности спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Система соревнований в велосипедном спорте и триатлоне.

5. Методика обучения в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Средства и методы восстановления спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

7. Методика физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки (на выбор) в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Профилактика травматизма в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Управление процессом спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Определение уровня (технической, физической, психической и тактической, интегральной) подготовленности в велосипедном спорте и триатлоне.

11. Разработка методик контроля за состоянием тренируемой системы в велосипедном спорте и триатлоне.

12. Планирование тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

13. Модели спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

14. Прогнозирование спортивных результатов в велосипедном спорте и триатлоне.

15. Спортивный отбор на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.

5.2.12. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Пути решения актуальных проблем в велосипедном спорте и триатлоне.

2. Инновации в методике обучения в велосипедном спорте и триатлоне.

3. Методики повышения уровня подготовленности спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

4. Модели соревновательной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне.

5. Модельные характеристики спортсмена в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Планирование тренировочных нагрузок в велосипедном спорте и триатлоне и их взаимовлияние.

7. Прогнозирование спортивных достижений в велосипедном спорте и триатлоне.

8. Рационализация питания спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

9. Система соревнований как составная часть многолетней подготовки спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне.

10. Система фармакологической поддержки спортсменов в тренировочном процессе и соревнованиях по велосипедному спорту и триатлону.

11. Содержание и направленность тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по велосипедному спорту и триатлону.

12. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов в велосипедном спорте и триатлоне на различных этапах многолетней подготовки.

13. Содержание тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки спортсменов.

14. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в велосипедном спорте и триатлоне.

15. Управление процессом спортивной подготовки спортсменов различной квалификации в велосипедном спорте и триатлоне.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».

а) Основная литература:

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.: ил.

2. 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

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - [4-е изд.]. - М.: Спорт, 2019. - 198 с.: ил.

4. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов 21 : науч. основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016. - 460 с.: ил., табл.

5. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация : [монография] / В.Б. Иссурин, [пер. с англ. И.В. Шаробайко]. - М.: Спорт, 2017. - 236 с.: табл.

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры / Г.И. Попова, А.В. Самсонова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2017. - 315 с.: ил.

12. Попов, Г.И. Научно-методическая деятельность в спорте : учеб. для студентов, обучающихся по направлению "Физ. культура" : квалификация "бакалавр" : рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Г.И. Попов. - М.: Academia, 2015. - 189 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/283084

2. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640986

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта.

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;

2. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4) Acrobat Reader DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»

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

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

в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г) Научная аппаратура.

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

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Тестирование по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»»: История велосипедного спорта и триатлона и его современное состояние.	15
3	Рабочая тетрадь (составление мини-таблиц и мини-глоссариев по велосипедному спорту и триатлону) по темам раздела «Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона»: 1. Эволюция правил соревнований по велосипедному спорту и триатлону; 2. Терминология велосипедного спорта и триатлона.	10
4	Презентация по теме раздела «Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона»: 1. Эволюция правил соревнований по велосипедному спорту и триатлону; 2. Терминология велосипедного спорта и триатлона.	5 5
5	Доклад, сообщение по теме раздела Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»: Роль и значение велосипедного спорта и триатлона в системе физического воспитания и спортивной подготовки.	10
6	Контрольная работа (прикладное, оздоровительное значение велосипедного спорта и триатлона) по теме раздела «Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»»: Роль и значение велосипедного спорта и триатлона в системе физического воспитания и спортивной подготовки.	10
7	Контрольная работа по теме раздела «Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона»: Эволюция правил соревнований по велосипедному спорту и	10

	триатлону.	
8	Контрольная работа (комплексы упражнений для профилактики травматизма в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона»: Техника безопасности в велосипедном спорте и триатлоне.	10
9	Зачет (рубежный контроль)	15
10	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Деловая игра (практика в проведении занятий по физической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
3	Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
4	Тестирование по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
5	Контрольная работа (демонстрация выполнения упражнений) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
6	Доклад, сообщение по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	10
7	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
8	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	10
3	Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	15
4	Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне»: Теоретические основы техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.	10
5	Тестирование по теме раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне»: Техника выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.	10
6	Контрольная работа (анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по темам раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	10
7	Доклад, сообщение по теме раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне»: Техника выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.	10
8	Контрольная работа (демонстрация техники выполнения упражнений) по темам раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	10
9	Зачет (рубежный контроль).	15

10	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
3	Деловая игра (практика в проведении занятий по технической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Техническая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	10
4	Расчетно-графическая работа (анализ антропометрических, биомеханических и других (на выбор) показателей спортсменов) по темам разделов «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	15
5	Контрольная работа (составление программ для обучения различным упражнениям в велосипедном спорте и триатлоне (программ двигательных действий); анализ техники выполнения упражнений в процессе тренировочных занятий и соревнований, в том числе по фото- и видеоматериалам с использованием методики визуального контроля техники и фиксации ошибок и недочётов) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	10
6	Деловая игра (практика в проведении занятий) по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне».	10
7	Доклад, сообщение по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне»: Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне; Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.	10

8	Тестирование по теме раздела «Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне»: Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне; Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.	15
9	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
10	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Контрольная работа (разработка план-конспектов занятий (бесед) по теоретической подготовке в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне».	15
3	Собеседование по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Теоретическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
4	Деловая игра (практика в проведении занятия (беседы) по теоретической подготовке в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне».	15
5	Контрольная работа (подготовка тренировочных программ, план-конспектов занятий по тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
6	Деловая игра (практика в проведении занятий по тактической подготовке спортсменов (по согласованию с преподавателем)) по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Тактическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
7	Сдача зачета (рубежный контроль).	15
8	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Опрос по теме раздела «Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне»: Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	10
3	Контрольная работа (критерии отбора на различных этапах спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне».	15
4	Контрольная работа (методика спортивного отбора на этап начальной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне».	15
5	Презентация по темам раздела «Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне».	10
6	Презентация на тему раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Задачи и организация НИР, и УИР студентов.	10
7	Написание и защита реферата/проекта на тему раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Тема работы выбирается обучающимся из раздела «Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне» и согласовывается с преподавателем.	10
8	Сдача экзамена (рубежный контроль)	20
9	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Контрольная работа (планирование интегральной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне в цикле подготовки) по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне».	15
3	Собеседование по темам раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Интегральная подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	10
4	Деловая игра (практика в проведении занятия по интегральной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне».	15
5	Контрольная работа (составление поурочных программ для различных этапов спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне) по теме раздела «Система многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне».	15
6	Коллоквиум по теме раздела «Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов»: Особенности подготовки и написания курсовой работы.	10
7	Коллоквиум по теме раздела «Система многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.	10
8	Сдача зачета (рубежный контроль).	15
9	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Опрос по теме раздела «Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Психологическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.	15
3	Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа совершенствования спортивного мастерства с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне .	15
4	Опрос по теме раздела. «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Основы системы управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.	15
5	Деловая игра (Практика в проведении занятий; Организация и проведение соревнований по велосипедному спорту и триатлону) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне».	10
6	Рабочая тетрадь (обработка дневников тренировочной нагрузки, подготовка документов учета и планирования для спортсменов на различных этапах подготовки) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне».	15
7	Сдача экзамена (рубежный контроль).	20
8	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Контрольная работа (подготовка документации для организации и проведения занятий и соревнований, работа с электронными базами данных) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
3	Деловая игра (практика в проведении занятий с использованием технических средств, проведение констатирующих экспериментов на базе кафедры) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
4	Расчетно-графическая (контрольная) работа (анализ результатов обследований (тестирований) спортсменов) по темам раздела «Обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне»: Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.	15
5	Контрольная работа по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.	15
6	Контрольная работа по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Научно-исследовательское и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
7	Сдача зачета (рубежный контроль).	15
8	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика велосипедного спорта и триатлона для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки: 49.03.04 Спорт,
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий.	10
2	Творческое задание (моделирование спортивной подготовки (подготовленность спортсменов, тренировочный процесс, соревновательная деятельность) – разработка и анализ), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Моделирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
3	Творческое задание (прогнозирование спортивной подготовки для различных циклов подготовки (краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные прогнозы)), по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Прогнозирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.	15
4	Презентация по темам раздела «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту и триатлону».	10
5	Контрольная работа (составление макроцикла подготовки (тренировочная и соревновательная деятельность) на год для различных этапов спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне (по заданию преподавателя)) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Управление тренировочной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне; Управление соревновательной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне.	15
6	Контрольная работа (подготовка тренировочной программы, комплексов упражнений, план-конспектов занятий для спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки/этапа	15

	совершенствования спортивного мастерства с указанием видов контроля тренировочной деятельности и подготовленности спортсменов) по темам раздела «Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне»: Контроль в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.	
7	Сдача экзамена (рубежный контроль).	20
8	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Подготовка доклада по теме пропущенного занятия*	*5*
2	*Написание реферата по теме пропущенного занятия*	*10*
3	*Презентация по теме пропущенного занятия*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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 (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.32 Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

1 поток: Спортивная подготовка по виду спорта «баскетбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «волейбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гандбол», «бейсбол», «регби». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «шахматы». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гольф». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в индивидуально-игровых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «компьютерный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «теннис». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «футбол». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

2 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «бокс», «кикбоксинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в единоборствах. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в каратэ. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тхэквондо. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в тяжелоатлетических видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «фехтование», «современное пятиборье». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в стрелковых видах спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «скалолазание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

3 поток: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «художественная гимнастика», «эстетическая гимнастика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная гимнастика», «воздушно-силовая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «спортивная аэробика», «фитнес аэробика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «гребной спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «гребля на байдарках и каноэ», «гребной слалом». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «парусный спорт», «воднолыжный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «легкая атлетика». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в циклических видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка в сложнокоординационных видах лыжного спорта. Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «фигурное катание на коньках». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по видам спорта «конькобежный спорт», «шорт-трек», «кёрлинг». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «плавание». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «прыжки в воду». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «танцевальный спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта; Спортивная подготовка по виду спорта «чир спорт». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет **50** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 1-10 семестры.

3. Целью освоения дисциплины: изучение студентами учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт», владеющих теоретическими знаниями научных достижений в спортивной подготовке в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации, для работы в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по велосипедному спорту и триатлону.

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	**Заочная 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.***	***7, 8, 10***
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.	*7*

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.	*8, 10*
ОПК-2	***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.***	***6, 8***
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.	*6, 8*
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.	*6*
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***2, 4, 5***
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*
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, 5*
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.***	***2***
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*
ОПК-	Умеет подбирать средства и методы развития физических	*2*

4.2.	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.	
ОПК-5	***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях.***	***3, 4, 7***
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, 7*
ОПК-8	***Способен обеспечивать и осуществлять информационное, техническое и психологическое сопровождение соревновательной деятельности.***	***9***
ОПК-8.1.	Знает содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности.	*9*
ОПК-8.2.	Умеет определять и корректировать содержание информационного, технического, психологического сопровождения соревновательной деятельности.	*9*
ОПК-9	***Способен анализировать соревновательную деятельность для корректировки педагогического воздействия на спортсменов и обучающихся.***	***10***
ОПК-	Знает особенности построения соревновательной	*10*

9.1.	деятельности, способы ведения соревновательной борьбы.	
ОПК-9.2.	Умеет анализировать соревновательную деятельность для корректировки процесса подготовки спортсменов и обучающихся.	*10*
ОПК-10	***Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма.***	***1***
ОПК-10.1.	Знает правила техники безопасности; средства и методы профилактики травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; приемы оказания первой помощи.	*1*
ОПК-10.2.	Умеет обеспечивать технику безопасности; профилактику травматизма при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и спортивных соревнований; оказывать первую помощь.	*1*
ОПК-11	***Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.***	***1***
ОПК-11.1.	Знает нормативные документы, регулирующие работу по предотвращению применения допинга; содержание и организацию антидопинговых мероприятий.	*1*
ОПК-12	***Способен осуществлять контроль технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов, физического развития спортсменов и обучающихся, в том числе с использованием методик измерения и оценки.***	***2, 3, 4, 5, 7, 8, 10***
ОПК-12.1.	Знает содержание и формы, методы контроля, методики измерения и оценки физического развития и функционального состояния организма занимающихся физической культурой и спортом; технической, физической, тактической, психологической, интеллектуальной и интегральной подготовленности спортсменов и обучающихся; психического состояния спортсменов и обучающихся.	*2, 3, 4, 5, 7, 8*
ОПК-12.2.	Умеет подбирать методики измерения и оценки физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся; осуществлять контрольные процедуры; интерпретировать результаты контроля физического развития, подготовленности, психического состояния спортсменов и обучающихся.	*10*
ОПК-13	***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.***	***8, 10***
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	*8, 10*

	общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом.	
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.	*10*
ОПК-15	***Способен проводить научные исследования по определению эффективности используемых средств и методов в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***6, 9***
ОПК-15.1.	Знает основы научно-методической деятельности, научную терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	*6, 9*
ОПК-15.2.	Умеет разрабатывать и реализовывать программу научного исследования по определению эффективности используемых средств и методов физической культуры и спорта.	*6*
ОПК-16	***Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации и международными актами в сфере физической культуры и спорта и сфере образования.***	***1***
ОПК-16.1.	Знает нормативные правовые акты в области физической культуры и спорта; требования нормативных актов в области образования, нормативные документы по вопросам обучения, воспитания и развития детей и молодежи, законодательство о правах ребенка, трудовое законодательство.	*1*
ОПК-16.2.	Умеет ориентироваться в нормативных правовых актах в области образования, физической культуры и спорта; принимать решения и совершать действия в соответствии с законами.	*1*
ОПК-17	***Способен осуществлять организацию и судейство спортивных соревнований.***	***1***
ОПК-17.1.	Знает регламент, правила соревнований по различным видам спорта, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения.	*1*
ОПК-17.2.	Умеет планировать и организовывать соревнования по различным видам спорта и осуществлять их судейство.	*1*
ОПК-18	***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования.***	***7, 10***
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.	*7*
ОПК-18.2.	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку освоения	*7, 10*

	программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта.	
ОПК-19	***Способен осуществлять материально-техническое оснащение занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.***	***9***
ОПК-19.1.	Знает требования к материально-техническому оснащению занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий.	*9*
ОПК-19.2.	Умеет выбирать средства материально-технического оснащения занятий физической культурой и спортом, спортивных и физкультурных мероприятий и использовать их для решения поставленных задач.	*9*

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс у.с.	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**1**	**4**	**6**	**134**		
1	**Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».**		**2**	**2**	**46**		
1.1.	Цель, задачи и содержание дисциплины «Теория и методика велосипедного спорта и триатлона».		1		20		
1.2.	Роль и значение велосипедного спорта и триатлона в системе физического воспитания и спортивной подготовки.		1	2	26		
2	**Раздел 2. Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона.**		**2**	**4**	**88**		
2.1.	История велосипедного спорта и триатлона и его современное состояние.		2	1	20		
2.3.	Терминология велосипедного спорта и триатлона.			2	48		
2.5.	Техника безопасности в велосипедном спорте и триатлоне.			1	20		
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**1**	**2**	**6**	**100**		**зачёт**
2	**Раздел 2. Общая характеристика велосипедного спорта и триатлона.**		**2**	**6**	**100**		

2.2.	Эволюция правил соревнований по велосипедному спорту и триатлону.		2	2	30		
2.4.	Условия спортивной деятельности в велосипедном спорте и триатлоне.			4	70		
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**2**	**2**	**6**	**91**	**9**	
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**6**	**91**		**экзамен**
6.1.	Физическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	6	91		
Всего за I курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			**8**	**18**	**325**	**9**	**зачёт экзамен**
II курс	**Всего:252 часа (7 зачетных единиц)**	**3**	**4**	**10**	**238**		
3	**Раздел 3. Техника упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.**		**4**	**10**	**238**		**зачёт**
3.1.	Теоретические основы техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	58		
3.2.	Техника выполнения упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	8	180		
II курс	**Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)**	**4**	**4**	**10**	**265**	**9**	
5	**Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**8**	**180**		**экзамен**
5.1.	Теоретические основы методики обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	40		
5.2.	Методика обучения и совершенствования техники упражнений в велосипедном спорте и			8	140		

	триатлоне.						
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**2**	**85**		
6.3.	Техническая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	85		
Всего за II курс: 540 часов (15 зачетных единиц)			**8**	**20**	**503**	**9**	**зачёт экзамен**
III курс	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**5**	**4**	**8**	**132**		**зачёт**
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**4**	**8**	**132**		
6.5.	Теоретическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2		40		
6.4.	Тактическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	8	92		
III курс	**Всего:144 часа (4 зачетные единицы)**	**6**	**4**	**10**	**121**	**9**	**экзамен КР**
9	**Раздел 9. Спортивный отбор в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**4**	**30**		
9.1.	Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			2	10		
9.2.	Особенности спортивного отбора и ориентации на различных этапах спортивной подготовки.		2	2	20		
4	**Раздел 4. Научно-исследовательская работа (НИР) и учебно-исследовательская работа (УИР) студентов.**		**2**	**6**	**91**		
4.1.	Задачи и организация НИР, и УИР студентов.		2		20		
4.2.	Особенности подготовки и написания курсовой работы.			6	71		
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			**8**	**18**	**253**	**9**	**зачёт экзамен КР**
IV курс	**Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)**	**7**	**4**	**16**	**124**		**зачёт**
6	**Раздел 6. Виды**		**2**	**6**	**44**		

	подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.						
6.6.	Интегральная подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	6	44		
7	**Раздел 7. Система многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**10**	**80**		
7.1.	Структура многолетней подготовки и факторы, ее определяющие.		2	2	20		
7.2.	Поурочные программы как система программирования и управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.			8	60		
IV курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**8**	**4**	**18**	**77**	**9**	
6	**Раздел 6. Виды подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**2**	**20**		
6.2.	Психологическая подготовка в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	20		
8	**Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	16	57		**экзамен**
8.1.	Основы системы управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.		2	2	10		
8.2.	Особенности построения подготовки на различных этапах многолетней подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			14	47		
Всего за IV курс: 252 часа (14 зачетных единиц)			**8**	**34**	**201**	**9**	**зачёт экзамен**
V курс	**Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)**	**9**	**4**	**22**	**190**		
10	**Раздел 10. Обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**22**	**190**		**зачёт**
10.1.	Научно-исследовательское		2	12	120		

	и научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.						
10.2.	Материально-техническое и кадровое обеспечение спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.		1	4	40		
10.3.	Внетренировочные и внесоревновательные факторы в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.		1	6	30		
V курс	**Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)**	**10**	**4**	**38**	**93**	**9**	
8	**Раздел 8. Система управления спортивной подготовкой в велосипедном спорте и триатлоне.**		**2**	**30**	**70**		
8.3.	Контроль в спортивной подготовке в велосипедном спорте и триатлоне.		1	8	20		
8.4.	Управление тренировочной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне.		1	6	20		
8.5.	Управление соревновательной деятельностью в велосипедном спорте и триатлоне.			6	10		**экзамен**
8.6.	Моделирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			6	10		
8.7.	Прогнозирование спортивной подготовки в велосипедном спорте и триатлоне.			4	10		
11	**Раздел 11. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту и триатлону.**		**2**	**8**	**23**		
Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			**8**	**60**	**283**	**9**	**зачёт экзамен**
Всего: 1800 часов (50 зачетных единиц)			**40**	**150**	**1565**	**45**	**5 зачётов 5 экзаменов 1 КР**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.01 Гимнастика»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики гимнастики
Протокол № 2 от 15 сентября 2021 г.

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.04 являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- создание у бакалавров целостного представления о зарождении и развитии гимнастики, классификации и характерных особенностях видов гимнастики, её терминологии и специфики определения результатов двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики;
- понимание взаимосвязи между развитием всех видов гимнастики как средства оздоровления и физического воспитания населения России и как олимпийских дисциплин;
- овладение техникой и методикой обучения базовым гимнастическим упражнениям: общеразвивающим, вольным, акробатическим, в висах и упорах на гимнастических снарядах и снарядах массового типа, опорным и без опорным гимнастическим прыжкам;
- овладение методикой повышения уровня физической подготовленности занимающихся с использованием средств основной (общеразвивающей) и снарядовой гимнастики;
- обеспечение готовности к организации и проведению занятий гимнастикой оздоровительно-образовательной направленности с учетом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся, ознакомление со структурой, содержанием и методическими основами проведения занятий гимнастикой урочного типа;
- достижение понимания важности широкого распространения гимнастики как доступного и эффективного средства оздоровления, физического, нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- формирование представления о специфике профессионально-педагогической деятельности, направленной на привлечение к активным занятиям гимнастикой детей и учащейся молодёжью, а также повышение эффективности системы профессионально-прикладной и рекреационной гимнастики.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Гимнастика» относится к базовой части учебного плана ООП РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.04.

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

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

Дисциплины дают возможность повысить уровень физической подготовленности студентов и стимулировать их интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Разделы, входящие в состав дисциплин, позволяют сформировать у студентов профессионально-практические умения и навыки не только самостоятельного выполнения тех или иных двигательных действий, но и преподавания отдельных видов и целевых комплексов гимнастических упражнений физкультурно-оздоровительного характера.

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3.	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**		
ОПК-3.1.	Знает: средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	*1,2*	*1*

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

4. Структура и содержание дисциплины (модуля):

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания населения	1	6	-	2		

	Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания, ее характерные особенности и история возникновения	1	2	-	2		
	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	-	10	2		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	2	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1		16	2		
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	-	10	2		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	-	4	2		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		

	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Итого: за 1 семестр		**6**	**40**	**26**		**зачёт**
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2	-	8	2		
	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.	2	-	4	2		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	-	8	2		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	-	2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		4	2		
	Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		

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

Заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах.	1,2		1	14		

	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.						
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	14		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			1	10		
Итого: за 1 семестр			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		1	8		

8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности. Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.	2		1	8		
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.	2		2	7		
Итого: за 2 семестр				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 180			**2**	**10**	**123**	**9**	

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 дифференцированному зачету по дисциплине «Гимнастика»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

а) Основная литература:

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

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

3. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физ. Культ. И спорт,

«Физкультура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адап. Физ. Культ.) рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта /А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина, - М.: Физическая культура, 2010 – 128 с.

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

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

б) Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://www.sportgymrus.ru – сайт Федерации спортивной гимнастики России.
3. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
4. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

6. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей

7. www.fig-gymnastics.com –сайт международной федерации гимнастики

8. www.sportedu.ru

9. www. fitimage.ru

10. www.europegym.ru

11. www/alfiakhabirova.ru/ozdorouitelnaya-gymnastika

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

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)

Аудитория № 205, № 209, № 210, гимнастический зал.

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.,

Магнезница 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.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Гимнастика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Очная форма обучения

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

	Посещение занятий	***В течение периода обучения***	***10***
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

Заочная форма обучения

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

12	*Написание реферата*	*30*	*5*
	Посещение занятий	***В течение периода обучения***	***10***
	Дифференцированный зачет		***20***
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.О.33.01 Гимнастика»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2. Семестры освоения дисциплины (модуля): 1,2 семестры для очной и заочной форм обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целями освоения дисциплины «Гимнастика» для студентов по направлению подготовки 49.03.04 являются:

- овладение профессиональными компетенциями по дальнейшему развитию гимнастики как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения;
- классификация и характерные особенности видов гимнастики, её терминологии и специфика двигательной деятельности в отдельных видах гимнастики

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3.	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**		
ОПК-3.1.	Знает: средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования;	*1,2*	*1*
ОПК-3.2.	Умеет: подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять	*1,2*	*1*

	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	*1,2*	*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	*1,2*	*1*

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

Очная форма обучения

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

	Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей.	1	2	-	2		
	Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	2		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики	1	-	10	2		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.	1	-	4	2		
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики	1	-	2	2		
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения	1	-	4	2		
3	Раздел 3. Общие основы обучения гимнастическим упражнениям	1		16	2		
	Тема 3.1. Цели и задачи обучения в гимнастике	1		6	2		
	Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям	1		8	2		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий оздоровительной и прикладной гимнастикой	2	-	10	2		
	Тема 4.1. Характеристика структуры занятий гимнастикой для детей и подростков	2	-	4	2		
	Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики в различных видах спорта	2	-	4	-		
	Итого: за 1 семестр		**6**	**40**	**26**		**зачёт**
5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей	2	-	8	2		

	Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей.	2	-	4	2		
	Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	2	-	4	2		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	2	-	8	2		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения.	2	-	2	2		
	Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса.	2	-	2	2		
	Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног.	2		2	2		
	Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	2		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости.	2		4	2		
	Тема 7.1.Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата.	2		2	2		
	Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		2	2		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости.	2		4	2		
	Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		2	-		

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

Заочная форма обучения

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

1	Раздел 1. Гимнастика в системе физического воспитания Тема 1.1. Гимнастика в системе физического воспитания. Тема 1.2. Гимнастика как система видов и разновидностей. Тема 1.3. Краткая характеристика базовых, прикладных, гигиенических, лечебных разновидностей гимнастики.	1	2	-	12		
2	Раздел 2. Базовые средства и методические особенности гимнастики.	1		1	14		
	Тема 2.1. Современная гимнастическая терминология, ее значение и история создания, классификация терминов.						
	Тема 2.2. Методические особенности гимнастики.						
	Тема 2.3. Особенности гимнастического метода строго регламентированного упражнения, строевые упражнения.						
3	Раздел 3. Обучение гимнастическим упражнениям. Тема 3.1. Предмет, цели и задачи обучения в гимнастике. Тема 3.2. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.	1		1	12		
4	Раздел 4. Содержание и методика занятий гимнастикой в школе. Тема 4.1. Характеристика структуры урока гимнастики. Тема 4.2. Основные задачи, средства и методические особенности проведения уроков гимнастики в средних классах. Тема 4.3. Специфические особенности урока гимнастики для учащихся старших классов.	1,2		1	14		

5	Раздел 5. Воспитание двигательно-координационных способностей. Тема 5.1. Физиологические и методические основы развития и тренировки двигательно-координационных способностей. Тема 5.2. Упражнения с использованием гимнастических снарядов и предметов.	1		1	14		
6	Раздел 6. Воспитание силовых и скоростно-силовых способностей	1		1	24		
	Тема 6.1. Мышечная сила как результат концентрации волевых проявлений на конкретной группе мышц, приводящей к их сокращению и развитию напряжения. Тема 6.2. Примеры упражнений для мышц плечевого пояса. Тема 6.3. Примеры упражнений для мышц туловища и мышц нижнего пояса и ног. Тема 6.4. Примеры упражнений для развития скоростно-силовых качеств.			1	10		
Итого: за 1 семестр			**2**	**6**	**100**		
7	Раздел 7. Воспитание гибкости. Тема 7.1. Физиологические основы гибкости, как физического качества, проявляемого в способности выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой, обусловленного морфофункциональными свойствами опорно-двигательного аппарата. Тема 7.2. Методы развития гибкости.	2		1	8		
8	Раздел 8. Воспитание общей выносливости. Тема 8.1. Выносливость как полифункциональная психофизическая способность организма к длительному выполнению физической работы без снижения ее эффективности.	2		1	8		

	Тема 8.2. Основные методы воспитания выносливости.						
9	Раздел 9. Профилактика плоскостопия и формирование рациональной осанки, коррекция избыточного веса. Тема 9.1. Понятие осанки как привычной для каждого человека манеры сохранять вертикальное положение тела в пространстве. Тема 9.2. Строение стопы, продольный и поперечный своды стопы. Тема 9.3. Негативное влияние избыточного веса на работоспособность и общую жизнедеятельность человека. Тема 9.4. Физические упражнения, при выполнении которых включаются крупные группы мышц, используются упражнения общего воздейст-вия без предметов и с предметами.	2		2	7		
Итого: за 2 семестр				**4**	**23**	**9**	**экзамен**
Итого часов: 180			**2**	**10**	**123**	**9**	

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

Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.0.33.02 Легкая атлетика»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики
легкой атлетики имени Н.Г. Озолина
Протокол № 3 от 15 сентября 2021 г.

Составитель:
Никонов Владимир Игоревич, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «Спорт».

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

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

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

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**	*5*	*7*
ОПК - 3.1	Знает прикладное значение базовых видов спорта;	*5*	*7*
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;	*5*	*7*
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**	*6*	*8*
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	*6*	*8*
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	*6*	*8*

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

	соревнований						
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	6		2	4		
13	Бег с барьерами - техника, методика обучения и правила соревнований	5		4	4		
	Итого часов: 72 часа		**6**	**26**	**40**		**Зачет**
14	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания силы	6		2	6		
15	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания быстроты	6		2	6		
16	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания выносливости	6		2	6		
17	Легкоатлетические упражнения как средства воспитания гибкости и координации	5		2	6		
18	Использование легкоатлетических упражнений с целью оздоровления	5		2	6		
	Учебная практика						
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	5		2	6		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		2	6		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	6		2	6		
	Итого часов: 72			**15**	**48**	**9**	
	Итого часов: 144		**6**	**41**	**88**	**9**	**Экзамен**

4.1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 144 академических часа, и 4 зачетных единицы.

заочная форма обучения

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

13	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
Итого часов: **144**			**2**	**10**	**123**	**9**	**Экзамен**

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

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

23.Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.

24. Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

25. Методика обучения прыжка в длину способом «согнув ноги».

26. Судейство технических видов. Количество попыток.

27. Измерение спортивных результатов в прыжках в длину

28. Как измеряется результат в прыжках в длину.

29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Задачи отдельных частей прыжка. Способы прыжка в длину.

30. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.

31. Принципы и методы обучения, особенности их применения.

32. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.

33. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.

34. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.

35. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.

36. Значение приземления в прыжке в длину.

37. Высота барьеров в беге на 100м с/б и на 110м с/б.

38. Расстояние между барьерами у мужчин и женщин.

39. Какое количество барьеров на дистанции у мужчин и женщин.

40. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.

41. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).

42. Бег между барьерами. Значение ритма бега.

43. Методика обучения технике барьерного бега.

44. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.

45. Длина зоны передачи палочки в эстафетном беге.

46. Все спортсмены должны применять низкий старт и использовать стартовые колодки для всех дистанций до и включая.

47. Какие эстафетные дистанции вы знаете.

48. Анализ техники передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м.

49. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.

50. Методика обучения технике эстафетного бега.

51. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.

52. Какие классические виды эстафетного бега вы знаете.

53. В какой руке несет эстафетную палочку бегун на первом этапе.

54. С какой стороны дорожки стоит бегун, принимающий эстафету на третьем этапе.

55. Какие способы передачи эстафетной палочки вы знаете.

56. В какой момент бегун, принимающий эстафетную палочку, выбрасывает руку назад.

57. На какой скорости должна проходить передача эстафетной палочки.

58. Можно ли, по правилам соревнований, перекладывать палочку из руки в руку во время бега по дистанции.

59. Техника безопасности при проведении соревнований в метаниях.

60. Диаметр круга для толкания ядра такой же, как и круга для метания.

61. Какой вес снаряда в толкании ядра у мужчин и женщин.

62. Как правильно производить измерение результата в толкании ядра.

63. Как судья определяет удачная попытка или нет была у спортсмена.

64. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.

65. История и эволюция техники толкания ядра.

66. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.

67. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.

68. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.

69. Методика обучения технике толкания ядра.

70. Виды метаний и их классификация.

71. Дальность полета снаряда и факторы, её определяющие.

72. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.

73. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.

74. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.

75. Методика обучения технике метания копья.

76. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.

77. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.

78. Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции.

79. Критерии оценки техники бега.

80. Тактические приемы бега на различные дистанции.

81. Задачи, средства и методы обучения технике бега на средние дистанции, длинные и сверхдлинные дистанции.

82. Типичные ошибки в технике бега и методы их исправления.

83. Кроссовый бег как разновидность бега на выносливость. Особенности его проведения.

84. Отличие техники бега на средние и длинные дистанции от техники спринтерского бега.

85.Главный судья (менеджер) соревнования и его обязанности.

86.Секретарь соревнования и его обязанности.

87.Судейство беговых видов и спортивной ходьбы.

88.Обязанности старшего судьи на виде.

89. Техника безопасности при проведении соревнований в беговых видах легкой атлетики.

90. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований.

91. Организация и проведение соревнований в легкоатлетических метаниях.

92.Необходимые судейские бригады для проведения соревнований в беговых видах (название судей, их обязанностей).

93. Основные права и обязанности судей на дистанции.

94. От чего зависит вес снарядов в толкании ядра и метании копья.

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

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

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

а) Основная литература:

1. Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт»: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ.культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Легкая атлетика: Правила соревнований ВФЛА / Всерос. федерация легкой атлетики. - М.: Сов. спорт, 2014. - 202 с.: табл.
3. Никитушкин В.Г. Физическое воспитание в школе: легкая атлетика: учеб. пособие / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. – М.: Физическая культура, 2014. - 252 с.: табл., рис.

б) Дополнительная литература:

1. Лазарев И.В. Практикум по легкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. завед. / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А.

- М.: ACADEMIA, 1999. - 159 с.: ил.

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

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

4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИИАФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

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

2http://минобрнауки.рф/ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

3. http://rosmintrud.ru/ - сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. http://minstm.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации.

5. https://sportschools.ru/ - Легкая атлетика в Москве.

6. www rusathletics info/ - сайт Всероссийской Федерации легкой атлетики.

7. http://www.mosatletika.ru/ - сайт Федерации легкой атлетики Москвы.

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

- *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.
7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.
8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1) 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).

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 «Легкая атлетика» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Очная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»*	*5 неделя*	*5*
2	*Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике на группе студентов.*	*3-10 неделя*	*8*
3	*Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»*	*2 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического норматива по разделу « Бег на 100 м»*	*4неделя*	*5*
5	*Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».*	*7 неделя*	*5*
6	*Тест по теме/модулю (Педагогическое тестирование).*	*9 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»*	*11 неделя*	*5*
8	*Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»*	*12 неделя*	*5*
9	*Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»*	*14 неделя*	*5*
10	*Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»*	*16 неделя*	*5*
11	*Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»*	*24 неделя*	*5*
12	*Выполнение практического задания в метании копья,*	*28 неделя*	*5*

	мяча		
13	*Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».*	*32 неделя*	*5*
14	*Посещение практических занятий*	*В течении семестров*	*0,25*
	Зачет /дифференцированный		***20***
	ИТОГО		***100 баллов***

Заочная форма обучения

№	**Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости**	**Сроки проведения на заочной форме обучения (в неделях)[2]**	**Максимальное кол-во баллов**
1	*Написание реферата по теме «Подготовительная часть занятия по легкой атлетике»*	*2 неделя*	*5*
3	*Выполнение практического норматива по разделу «Спортивная ходьба»*	*2 неделя*	*5*
4	*Выполнение практического норматива « Бег на 100 м»*	*3 неделя*	*5*
5	*Выполнение практического норматива по разделу «Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и «Фосбери-флоп».*	*6 неделя*	*5*
7	*Выполнение практического норматива по разделу «прыжок в длину с разбега» - способом «согнув ноги»*	*10 неделя*	*5*
8	*Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»*	*12 неделя*	*5*
9	*Эссе на тему «Судейство соревнований в легкой атлетике»*	*18 неделя*	*5*
10	*Выполнение практического норматива по разделу «Эстафетный бег»*	*20 неделя*	*5*
11	*Выполнение практического норматива по разделу «Толкание ядра»*	*23 неделя*	*5*
12	*Выполнение практического задания в метании копья, мяча*	*25 неделя*	*5*
13	*Выполнение практического норматива по разделу «Бег на длинные дистанции».*	*32 неделя*	*5*
14	*Посещение практических занятий*	*В течении семестра*	*5*
	Зачет /дифференцированный		***20***
	ИТОГО		***100 баллов***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия		
№	**Виды текущего контроля успеваемости**	**Максимальное кол-во баллов**
1	Подготовка презентации «План конспект занятия по легкой атлетике в рамках высших учебных заведений».	**10**
2	Подготовка презентации «Классификация легкоатлетических упражнений».	**10**
3	Подготовка презентации «Виды легкой атлетики».	**10 (за каждый вид)**

	(Пропущенные)	
4	Подготовка презентации «Правила проведения соревнований в различных видах легкой атлетики».	**10**
5	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе среднего профессионального и высшего образования».	**10**
6	Подготовка презентации «Легкая атлетика в системе детско-юношеских спортивных школ».	**10**

3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

Очная форма обучения

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	**Женщины**
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *91,4 см* *8,50 м*	*12,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*12,30 мин*	*9,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

4. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

5. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

Возрастная группа от 19 до 28 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*145см*	*125см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*52 сек*	*60 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*6,30 мин*	*7.00 мин*
4	*Бег на 100 м 15,2(Ж)-13,2(М)(сек)»*	*13,2 сек*	*15,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*140 см*	*120 см*
6	*Толкание ядра*	*9,00 м (6 кг)*	*7,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*5,00 м*	*3,80 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*10,6 сек* *91,4 см* *8,50 м*	*12,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*12,30 мин*	*9,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

6. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

7. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

Возрастная группа от 29 до 39 лет

№	Вид дисциплины «Легкая атлетика»	Контрольные нормативы	
		Мужчины	Женщины
1	*Прыжок в высоту с разбега способом «Фосбери-флоп»*	*135 см*	*115 см*
2	*Эстафетный бег 4х100м*	*64 сек*	*69 сек*
3	*Спортивная ходьба 1000 м*	*7,10 мин*	*7.10 мин*
4	*Бег на 100 м*	*15,8 сек*	*17,2 сек*
5	*Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»*	*110 см*	*90 см*
6	*Толкание ядра*	*8,00 м (6 кг)*	*6,00 м (4 кг)*
7	*Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»*	*4,00 м*	*3,20 м*
8	*Барьерный бег 60 м*	*11,6 сек* *76,2 см* *8,00 м*	*14,6 сек* *76,2 см* *7,50 м*
9	*«Бег на длинные дистанции: - 2000 м и 3000 м*	*13,10 мин*	*12,30 мин*
10	*«Метание копья, мяча» Показ техники метания*	+	+

8. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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

9. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ С УЧЁТОМ ВОЗРАСТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

Заочная форма обучения и ускоренное заочное обучение на базе СПО, ВПО

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

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

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

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

Возрастная группа от 40 лет и старше

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

10. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики легкой атлетики

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.02. Легкая атлетика»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет: 144 академических часа и 4 зачетных единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *5-6 на очной форме обучения и 7-8 на заочной форме обучения.*

3.Цель освоения дисциплины:

Целью освоения дисциплины: «Легкая атлетика в системе профессионального образования» является: сформировать необходимые базовые теоретические знания в понимании места и роли легкой атлетики, а также практические умения и навыки для самостоятельной педагогической работы, в системе профессионального образования, у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт», с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям занимающихся и отражающих специфику легкой атлетики. Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**	*5*	*7*
ОПК - 3.1	Знает прикладное значение базовых видов спорта;	*5*	*7*
ОПК - 3.2.	Знает классификацию средств и основы техники упражнений (приемов) базовых видов спорта;	*5*	*7*
ОПК-4	**Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-**	*6*	*8*

	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	*6*	*8*
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	*6*	*8*

5. Краткое содержание дисциплины:

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики	5	2				
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	5	2				
3	Организация, судейство и	5	2				

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

	упражнений с целью оздоровления						
	Учебная практика						
19	Практика в проведении подготовительной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	5		2	6		
20	Практика в проведении основной части занятия (проводится в часы, отведенные на практические занятия)	6		2	6		
21	Практика в судействе соревнований по лёгкой атлетике (проводится в часы, отведенные на практические занятия, во время соревнований в конце курса обучения)	6		2	6		
	Итого часов: 72			**15**	**48**	**9**	
	Итого часов: 144		**6**	**41**	**88**	**9**	**Экзамен**

5.1. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы, 144 академических часа.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	История развития легкой атлетики. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики.	7	2		8		
2	Основы техники и основы обучения легкоатлетическим видам	7			8		
3	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	7			8		

4	Хронометраж занятия по легкой атлетике. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	7			10		
5	Спортивная ходьба – техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	10		
6	Бег на короткие дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований	7		2	10		
7	Бег на средние дистанции - техника, методика обучения и правила соревнований.	8			10		
8	Эстафетный бег -техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
9	Техника прыжка в длину. Методика обучения и правила соревнований	8			10		
10	Прыжок в высоту - техника способов «перешагивание» и «Фосбери-флоп», методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
11	Толкание ядра - техника, методика обучения и правила соревнований	8			10		
12	Метание копья и мяча техника, методика обучения и правила соревнований	8			10		
13	Бег с барьерами-техника, методика обучения и правила соревнований	8		2	10		
Итого часов: 144			**2**	**10**	**123**	**9**	**Экзамен**

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

Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.03 Плавание»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики спортивного
и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду
и водного поло
Протокол № 1 от 6 сентября 2021 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

«Б1.О.33.03 Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Б1.О.33.03 Плавание» относится к Блоку 1 базовой части основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы) (далее – ООП (ОПОП).

Программа дисциплины «Б1.О.33.03 Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПрООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.04 «Спорт».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО 3++ и учебный план по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

Дисциплина «Б1.О.33.03 Плавание», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественно-научного цикла, ориентирована на познание части культуры, являющейся специфическим фактором совершенствования естественных (природных) качеств и способностей человека, оптимизации физического развития и восстановления здоровья в целом.

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

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

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

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	4	5-6
ОПК - 3.1	Знает: - средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; - организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	5-6
ОПК - 3.2	Умеет: - подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; - проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	5-6
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**	4	5-6
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	4	5-6
ОПК-4.2.	Умеет: - подбирать средства и методы развития физических качеств, повышения функциональных возможностей спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида физкультурно-	4	5-6

	спортивной деятельности; - подбирать средства, методы и приемы психолого-педагогического сопровождения в сфере спортивной подготовки и сфере образования		

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

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне				2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	2	6	30		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			
2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5			34		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	**Прикладное плавание.**	6		4	20		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	**Начальная тренировка.**	6			10		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			2		
7	Тестирование уровня физической						

	подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			**2**	**10**	**96**	**Зачет**	

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Б1. О.33.03 Плавание».

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

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин).

2. Методика обучения плаванию: написание конспектов урока по начальному обучению и по обучению спортивному способу плавания и проведение части урока по начальному обучению и обучению спортивному способу плавания.

3. Прикладное плавание: техника плавания способом на боку; ныряние в длину; транспортировка тонущего; выполнение приемов доврачебной помощи.

4. Начальная тренировка: дистанционный метод тренировки; переменный метод тренировки; повторно-интервальный метод тренировки; соревновательный метод тренировки.

5. Посещение занятий.

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1.Спортивное значение плавания.

2.Техника движений ногами в способе кроль на груди.

3.Профессионально-прикладное значение плавания.

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

5.Оздоровительное значение плавания.

6.Техника движений ногами в способе брасс на груди.

7.Методика обучения движениям руками и дыхания в способе брасс на груди.

8.Техника плавания способом баттерфляй (дельфин).

9.Организация работы инструктора по плаванию в летнем оздоровительном лагере.

10.Организация и проведение соревнований по плаванию.

11.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на спине.

12.Техника плавания способом кроль на груди.

13.Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине.

14.Методика обучения движениям ногами в способе кроль на груди.

15.Техника плавания способом брасс на груди.

16.Методика обучения движениям ногами в способе брасс на груди.

17.Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.

18.Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию.

19.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.

20.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.

21.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию кролем на спине и на груди.

22.Методика обучения стартовому прыжку.

23.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом брасс.

24.Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на спине.

25.Комплекс имитационных упражнений на суше для обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).

26.Техника способов ныряния в длину.

27.Методика обучения транспортировке в воде.

28.Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.

29.Техника способов погружения и ныряния в глубину.

30.Методика обучения освобождению от захватов утопающего.

31.Непрерывный (переменный) метод тренировки.

32.Техника выполнения открытых поворотов.

33.Методика обучения приемам реанимации при утоплении.

34.Интервальный (повторный) метод тренировки.

35.Техника выполнения закрытых поворотов.

36.Методика обучения упражнениям по освоению с водой.

37.Техника выполнения стартового прыжка.

38.Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.

39.Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.

40.Техника способов транспортировки в воде.

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

42.Техника способов освобождения от захватов утопающего.

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

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

45.Применение игр для освоения занимающихся с водной средой.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1. О.33.03 Плавание».

а) Основная литература:

1. Плавание: учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов [и др]; под общ. ред. Проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Плавание [Электронный ресурс]: курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М.

Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева. - М.: РГУФКСМиТ, 2015. - 136 с. : ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/586386

б) Дополнительная литература:

1.Плавание: учеб. для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по специальности 022300 - "Физ. культура и спорт": Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: ФиС, 2001. - 398 с.: ил.

2.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Булгакова Нина Жановна. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.

3.Булгакова Н.Ж. Плавание / Булгакова Нина Жановна. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.

4.Кремлева М.Н. Плавание и методика преподавания: учеб. пособие дисциплины "Теория и методика базовых видов физкультур.-оздоров. деятельности" федер. компонента цикла СД ГОС : для студентов заоч. фак. специальности 032102 - Физ. культура и спорт подгот. каф. теории и методики спортив. и синхрон. плавания, аквааэробики, прыжков в воду и вод. поло : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ / М.Н. Кремлева, С.Н. Морозов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 138 с.: табл.

5.Морозов С.Н. Прикладное плавание: учеб. пособие / С.Н. Морозов, Е.А. Табакова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2008. - 96 с.: табл.

6.Никитина С.М. Плавание в государственной системе физического воспитания: лекция для студентов РГУФК: рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 15 с.: табл.

7.Никитина С.М. Прикладное плавание: лекция для студентов РГУФК: рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК / С.М. Никитина, Т.Н. Павлова; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 26 с.

8.Павлова Т.Н. Техника спортивных способов плавания: лекция для студентов РГУФК: [рек. эксперт.-метод. Советом РГУФК] / [Т.Н. Павлова, С.М. Никитина]; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 16 с.

9.Видеофильм «Техника спортивного плавания». М.: Снег и Ко, 2001.

10.Мультимедийный комплекс по основным разделам дисциплины «Плавание (базовые и новые физкультурно-оздоровительные виды)». М.: Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло, РГУФКСМиТ, - 6 лекций, 2007.

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

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

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

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

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

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).

Тренировочная ванна. Бассейн (длина 50 метров)

Комплект спортивного оборудования:
Дорожка разделительная для бассейна 50м 10 шт.,
Манжеты на запястья 4 шт.,
Перчатки для аквааэробики 5 шт.,
Пояс для аквааэробики 7 шт.,
Секундомер 7 шт.,
Светодиодное табло 1 шт.,
Стартовая система 1 шт.,
Стойка для фальстартового шнура 1 шт.,
Стойки для флажков в повороте на спине 1 шт.,
Тумба стартовая на стойке съемная,с анкерным креплением 10 шт.,
Финишная система 1 шт.
Детская ванна. Бассейн (длина 25 метров)
Комплект спортивного оборудования:
Дорожка разделительная для бассейна 25м 6 шт.,
Набор из 4-х тонущих колец 3 шт.,
Скамейка " Профи" 1 шт.
Прыжковая ванна. Бассейн (длина 25 метров)
Комплект спортивного оборудования:
Дорожка разделительная для бассейна 25м 10 шт.
Доска прыжковая олимпийская Maxi-Flex+рем.комплект 2 шт.,
Сетка заградительная 1 шт.,
Стартовые платформы 50,8*50,8 1 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Плавание» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Сроки изучения дисциплины: 3-4 семестры (очная форма обучения), 5-6 семестры (заочная форма)
Форма промежуточной аттестации: зачет

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся зачётом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.03 ПЛАВАНИЕ»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины «Плавание» составляет 3 зачетные единицы, 108 академических часов.

2. Семестр освоения дисциплины «Плавание»: 3-4 семестры (очная форма обучения), 5-6 семестры – заочная форма обучения

3. Цель освоения дисциплины «Плавание»: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт».

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции/ код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	4	5-6
ОПК - 3.1	Знает: - средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; - организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	5-6
ОПК - 3.2	Умеет: - подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; - проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	4	5-6
ОПК-4	**Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов и обучающихся в соответствии со спецификой вида спорта, осуществлять психолого-педагогическое сопровождение в**	4	5-6

	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	4	5-6
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	5-6

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне	4		1			
2	**Техника спортивных способов плавания**	4	2	24	12	1	
2.1	Кроль на груди			6			
2.2	Кроль на спине			4			

2.3	Брасс			8			
2.4	Баттерфляй (дельфин)			2			
2.5	Простые повороты			2			
2.6	Стартовый прыжок			2			
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	4	2	14	10	1	
3.1	Начальное обучение плаванию			6			
3.2	Обучение спортивным способам плавания			8			
4	**Прикладное плавание.**	4		16	10		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			6			
4.2	Транспортировка тонувшего			4			
4.3	Ныряние в длину			2			
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			4			
5	**Начальная тренировка.**	4		4	10		
5.1	Дистанционный метод.			1			
5.2	Интервальный метод.			1			
5.3	Переменный метод.			1			
5.4	Соревновательный метод.			1			
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	4			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)			1			
	Итого часов:		**4**	**60**	**44**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий в бассейне				2		
2	**Техника спортивных способов плавания**	5	2	6	30		
2.1	Кроль на груди			2			
2.2	Кроль на спине			1			

2.3	Брасс			3			
2.4	Баттерфляй (дельфин)						
2.5	Простые повороты						
2.6	Стартовый прыжок						
3	**Методика обучения технике спортивных способов плавания**	5			34		
3.1	Начальное обучение плаванию						
3.2	Обучение спортивным способам плавания						
4	**Прикладное плавание.**	6		4	20		
4.1	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)			2			
4.2	Транспортировка тонувшего			1			
4.3	Ныряние в длину.						
4.4	Доврачебная помощь при утоплении			1			
5	**Начальная тренировка.**	6			10		
5.1	Дистанционный метод.						
5.2	Интервальный метод.						
5.3	Переменный метод.						
5.4	Соревновательный метод.						
6	**Плавание в государственной системе физического воспитания**	6			2		
7	Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)						
Итого часов:			**2**	**10**	**96**	**Зачет**	

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

Институт гуманитарный

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Режиссуры массовых
спортивно-художественных
представлений им. В.А. Губанова
Протокол № 2 от 14 сентября 2021 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Подвижные игры в спорте и образовании» является:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки и в образовании для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

Освоение этой дисциплины позволит обучающимся проводить занятия с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах. Овладеть доступным средством физической культуры для развития физических качеств у юных спортсменов, повышая уровень физической подготовленности, а также совершенствовать различные двигательные навыки у занимающихся.

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

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

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

Дисциплина «Подвижные игры на различных этапах спортивной подготовки» имеет логическую связь с Государственной Итоговой Аттестацией.

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

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

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	*4*	*3 и 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	*4*	*3 и 4*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*4*	*3 и 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**	*4*	*3 и 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	*4*	*3 и 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	*4*	*3 и 4*

	образования		

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	4	2	10	14		
2.	Подвижные игры для развития физических качеств	4		10	13		
3.	Подвижные игры для закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта	4		10	13		
	Итого часов:		**2**	**30**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	3		2	34		
2	Подвижные игры для развития физических качеств	4		2	16		

3	Подвижные игры для закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта	4		2	16		
Итого часов:				**6**	**66**		**Зачет в 4 семестре**

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

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

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

Перечень контрольных вопросов к зачету:

1.Основные понятия об игре

2.Отличие подвижных игр от спортивных

3.Аспекты применения подвижных игр

4.Задачи, решаемые подвижными играми

5.Критерии выбора игры

6.Классификация подвижных игр

7.Способы выбора водящего

8.Способы разделения на команды

9.Требования к рассказу игры

10.Последовательность организации игры

11.Последовательность рассказа игры

12.Требования к руководству игрой

13.Требования к окончанию игры и подведению итогов

14.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки

15.Особенности проведения подвижных игр для детей на этапе начальной подготовки

16. Особенности проведения подвижных игр на этапе спортивной специализации

17. Адаптация игр спортивной направленности к различному контингенту

18. Подбор и адаптация подвижных игр для развития физических качеств

19. Игры, подводящие к спортивным

20.Виды эстафет

21.Положительные и отрицательные стороны игр-эстафет

22.Методика проведения игр эстафет

23.Бессюжетные игры

24.Сюжетные игры

25.Игровые упражнения

26.Игры на развитие различных физических качеств

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

а) Основная литература:

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

б)Дополнительная литература:

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

2.Кузьмичева Е.В. Подвижные игры для детей среднего и старшего школьного возраста: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [Е.В. Кузьмичесва]. - М.: физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3.Базовые виды двигательной подготовки (подвижные игры) [Электронный ресурс]: метод. рекомендации / Жарикова Е.Л. и др. - М.: РГУФКСМиТ, 2013. - 16 с. - Режим доступа:

https://lib.rucont.ru/efd/236381

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

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

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

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

- *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.

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, Г, Д, Е, Ж).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Подвижные игры в спорте и образовании» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	Составление конспекта на основе игровых упражнений и сюжетных игр для развития определенных физических качеств у занимающихся в спортивно-оздоровительной группе	*с 23-24 нед.*	**5**
2.	Проведение игровых упражнений и сюжетных игр по составленному конспекту для занимающихся в спортивно-оздоровительной группе	*с 24 по 27 нед.*	**15**
3.	Составление конспекта по проведению подвижной игры на развитие определенного физического качества	*с 27 по 28 нед.*	**5**
4.	Проведение подвижной игры по составленному конспекту на развитие определенного физического качества	*с 28 по 31 нед.*	**15**
5.	Составление конспекта по проведению подвижной игры на закрепление или совершенствование определенного двигательного навыка, технического приема или тактических действий в различных видах спорта	*с 31 по 32 нед*	**5**
6.	Проведение подвижной игры по составленному конспекту на закрепление или совершенствование двигательного навыка, технического приема или тактических действий в различных видах спорта	*с 33 по 36 нед.*	**15**

	Посещение занятий		**20**
	Зачёт		**20**
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт гуманитарный

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

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

3.Цель освоения дисциплины:

приобретение знаний, умений и практических навыков по подбору, адаптации и применению подвижных игр на различных этапах спортивной подготовки и в образовании для различного контингента и применение этих знаний и умений в дальнейшей профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в основном в форме практической подготовки.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	*4*	*3 и 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	*4*	*3 и 4*
ОПК-3.2	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*4*	*3 и 4*
ОПК-4	**Способен развивать физические**	*4*	*3 и 4*

	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	*4*	*3 и 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	*4*	*3 и 4*

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	4	2	10	14		
2.	Подвижные игры для развития физических качеств	4		10	13		
3.	Подвижные игры для	4		10	13		

	закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта						
	Итого часов:		**2**	**30**	**40**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Подвижные игры для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах	3		2	34		
2	Подвижные игры для развития физических качеств	4		2	16		
3	Подвижные игры для закрепления и совершенствования двигательных навыков в различных видах спорта	4		2	16		
Итого часов:				**6**	**66**		**Зачет в 4 семестре**

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 баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.05 Баскетбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики баскетбола

Протокол № 2 от «14» сентября 2021 г.

Составители:
Лосева Ирина Владимировна – к.п.н., доцент кафедры теории и методики баскетбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Никонов Дмитрий Николаевич – старший преподаватель кафедры теории и методики баскетбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.**		
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	1	5, 6

	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	5, 6
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.	1	5, 6
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.	1	5, 6
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	5, 6
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.	1	5, 6

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	1	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	1	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Характеристика игры	1	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	1	-	8	4		
2.3	Тема: Тактика баскетбола	1	-	6	4		
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	1	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу**	1	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	1	-	4	2		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	2		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	**5**	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	5	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	5	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**5**	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры	5	-	-	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	5	-	2	10		
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**5**	**-**	**-**	**6**		
3.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	5	-	-	6		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**5**	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	5	-	-	1		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	5	-	-	1		
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в баскетболе**	**6**	**-**	**2**	**10**		
5.1	Тема: Тактика баскетбола	6	-	2	10		
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства**	**6**	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике баскетбола	6	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике баскетбола	6	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по баскетболу**	**6**	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила баскетбола	6	-	-	2		
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	6	-	-	2		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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 и заочной форм обучения:

1.Возникновение баскетбола. Первые правила и соревнования.

2.Баскетбол на Олимпийских играх (краткий экскурс).

3.ФИБА, ФИБА-Европы и РФБ – органы управления развитием баскетбола в мире и в России.

4.Правила игры баскетбол.

5.Спортивные достижения советских и российских баскетболистов.

6.Характеристика мини-баскетбола.

7.Классификация техники игры.

8.Методика обучения технике игры.

9.Классификация тактики игры.

10.Методика обучения тактике игры.

11.Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.

12.Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».

13.Анализ, примеры записи схем тактических действий (по заданию преподавателя).

14.Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

15.Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

16.Игровая площадка. Размеры и разметка.

17.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

18.Игровая форма и экипировка.

19.Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

20.Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

21.Замена игроков.

22.Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.

23.Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

24.Нарушения: Пробежка.

25.Нарушения: 3 секунды.

26.Нарушения: Мяч, возвращенный в тыловую зону.

27.Нарушения: 8 секунд.

28.Нарушения: 24 секунды.

29.Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.

30.Фолы: Персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.

31.Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.

32.Методика ведения протокола игры в баскетболе.

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

а)Основная литература:

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

б)Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ

3.www.fiba.com – Сайт ФИБА

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

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

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

–программное обеспечение дисциплины:

1.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 баскетбола 224.

Комплект спортивного оборудования:

–щит баскетбольный с аморт. кольцом "Schelde" 4 шт.,

–марш лестничный откидывающийся 0,6*1,83*1,2(1,83) м (к модулям) 2 шт.,

–комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса 1 шт.,

–фермы баскетбольные 1 шт.,

–табло информ. 1 шт.,

–корзина для мячей 2 шт.,

–табло электронное 1 шт.,

–модуль 12 местный откидывающийся 2*2,03*1,2(3,03) м (Трибуны д/каф. баскетбола) 8 шт.,

–кольцо баскетбольное DUNK с амортизатором 2 шт.,

–корзина для мячей "Mikasa" 3 шт.,

–мяч баскетбольный 54 шт.,

–свисток 10 шт.,

–сетка для баскетбольного кольца 40 шт.,

–скакалка 58 шт.,

–тренировочные фишки 1 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.33.05 Баскетбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
1 курса (очной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики баскетбола.
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	Посещение занятий	Весь период	20
2	Составление плана конспекта по, установленным преподавателем, задачам.	В течение семестра	5
3	Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения.	В течение семестра	10
4	Методическое занятие по правилам судейства	11 неделя семестра	5
5	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	13 неделя семестра	10
6	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике баскетбола	15 неделя семестра	20
7	Семинарское занятие: основы методики обучения технике баскетбола	17 неделя семестра	10
8	**Зачёт**		20
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.05 Баскетбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
3 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Заочная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики баскетбола.
Сроки изучения дисциплины: 5–6 семестры
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	Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам)	10
2	Составление плана конспекта, проведение части занятия	10
3	Реферат: Приемы техники в нападении и защите	5
4	Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований и игр по баскетболу	5
5	Устный опрос: Техника баскетбола. Основные понятия, классификация	5
6	Посещение занятий	10
7	Составление плана конспекта, проведение части занятия	10
8	Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ)	10
9	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	10
10	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований	5
11	**Зачёт**	20
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики баскетбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.05 Баскетбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 1 семестр – очная форма обучения, 5 и 6 семестры – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины:

–формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;

–овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;

–умение целенаправленно применять средства и методы баскетбола в педагогической деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия 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.	1	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	1	5, 6
ОПК-3.3.	Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и	1	5, 6

	сфере образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.		
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.	1	5, 6
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	5, 6
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.	1	5, 6

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы баскетбола**	1	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития баскетбола	1	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития баскетбола в России и в мире	1	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в баскетболе**	1	**1**	**16**	**12**		

2.1	Тема: Характеристика игры	1	1	2	4		
2.2	Тема: Техника баскетбола	1	-	8	4		
2.3	Тема: Тактика баскетбола	1	-	6	4		
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства**	1	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике баскетбола	1	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по баскетболу**	1	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила баскетбола	1	-	4	2		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований	1	-	2	2		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

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

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.06 Волейбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики волейбола

Протокол № 4 от «15» сентября 2021 г.

Составитель:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» _____
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры теории и методики волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Дисциплина проводится в форме практической подготовки (полностью или частично).

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Программа дисциплины «Б1.О.33.06 Волейбол» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ВО) с учетом рекомендаций примерной основной образовательной программы (ПООП), на основе учебного плана по направлениям подготовки ФГОС ВО третьего поколения: 49.03.04 «Спорт».

Дисциплина входит в обязательную часть первого блока ООП (ОПОП).

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия 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.	2	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	2	5, 6
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.	2	5, 6
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.	2	5, 6
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	5, 6
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.	2	5, 6

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	2	**1**				
2	**Техника игры.**	2		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	2		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	2		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	2		2	1		
2.4	Техника нападения.	2		2	1		
2.5	Техника блокирования.	2		2	1		
2.6	Техника подачи.	2		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	2		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	2		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	2		10	5		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	2	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	2		2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	2		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	2		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	2		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	2			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	2		**4**			
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	5	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	6		**2**	**30**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	6			2		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	6			6		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	6			6		
2.4	Техника нападения.	6			6		
2.5	Техника блокирования.	6			5		
2.6	Техника подачи.	6			5		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	5		**2**	**24**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	5		1	12		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	5		1	12		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	5	**1**		**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	5			2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	5			2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	5			2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	5		**1**			
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	6		**1**	**2**		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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 и задания для промежуточной аттестации:

1.Волейбол как эффективное средство оздоровления населения.

2.Волейбол в общеобразовательной школе.

3.Структура соревновательной деятельности в волейболе.

4.Содержание соревновательной деятельности в волейболе.

5.Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам волейболиста.

6.Физиологические показатели физической нагрузки волейболиста.

7.Психическая напряженность игровой деятельности в волейболе.

8.Классификации техники игры нападения.

9.Классификация техники игры защиты.

10.Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки волейболистов.

11.Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.

12.Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.

13.Формы организации и проведения занятий по волейболу.

14.Основные положения правил соревнований по волейболу.

15.Классификация международных и всероссийских соревнований по волейболу.

16.Основные документы планирования и проведения соревнований по волейболу.

17.Требования к подготовке протоколов соревнований по волейболу

18.Возрастные категории участников соревнований по волейболу.

19.Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по волейболу.

20.Основные способы и системы проведения соревнований по волейболу.

21.Организация и судейство соревнований по волейболу.

Вопросы по правилам игры:

22.Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

23.Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

24.Стойки, сетка (высота), антенны и ленты.

25.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

26.Игровая форма и экипировка.

27.Игровой формат. Набор очка, выигрыш партии и матча.

28.Начальная расстановка команды.

29.Позиции и позиционные ошибки.

30.Состояния игры: мяч в игре, мяч вне игры, мяч в площадке мяч «за».

31.Игра с мячом: удары команды, характеристика удара и ошибки при игре с мячом.

32.Мяч у сетки.

33.Подача (очередность, разрешение, выполнение, ошибки и «заслон»).

34.Блокирование и удары команды, ошибки.

35.Замены игроков и тайм-ауты.

36.Интервалы и смена площадок.

37.Игрок «либеро».

38.Поведение участников и санкции (шкала санкций).

39.Судьи (судейская бригада и судьи).

40.Жесты судей.

41.Методика ведения протокола игры.

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

а)Основная литература:

1.Булыкина Л.В. Начальное обучение в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению 034300.62 : профиль "Спортив. подгот." : [рек. к изд. эмс исифв фгбоу впо "ргуфксмит"] / Булыкина Л.В., Фомин Е.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.: [Изд-во ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"], 2014. - 79 с.: рис.

2.Возникновение, развитие и эволюция волейбола [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Л.В. Булыкина, Н.Ю. Белова, В.Л. Свиридов, Е.В. Фомин .— М. : РГУФКСМиТ, 2018 .— 62 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704880/info

3.Суханов, А.В. Физическая подготовка волейболистов [Электронный ресурс]: курс лекций по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта»; 44.03.01 «Пед. образование» / Н.Ю. Белова, А.С. Ефимов, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 111 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/704879tmID

б)Дополнительная литература:

1.Анализ индивидуальных и групповых тактических действий в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш.

образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М.,2017.

2.Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

3.Булыкина Л.В. Факторы, влияющие на эффективность соревновательной деятельности волейболистов [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по волейболу для студентов ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : по направлению 49.04.03, 44.03.01 : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Булыкина Л.В., Григорьев В.А., Белов Г.В. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2016.

4.Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

5.Губа В.П. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства: монография/ В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило.- М.: Спорт, 2019.-192 с.

6.Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

7.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

8.Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9.Кунянский В.А. Волейбол: О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10.Методика обучения блокированию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов ФГБОУ ВО РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению 49.03.01 : профиль "Спортив. подгот." : рек. к изд. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / Фомин Е.В. [и др.] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования

"Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики волейбола. - М., 2015.

11.Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и «Пляжный волейбол»). / Под общей редакцией Ю.Д. Железняка, В.В. Костюкова, А.В. Чачина – М.: 2016. – 210 с.

12.Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XIII Международной научно-практической конференции / под общ. Ред. К.п.н., доц А. В. Родина (г. Смоленск, 28-30 января 2019 года). - Смоленск, 2019. - 375 с.

13.Структура и содержание соревновательной деятельности в волейболе: монография / Л. В. Булыкина, А. С. Ананьин. - М.: Спортивная книга, 2019.- 100с.

14.Суханов А.В. Технико-тактические особенности при обучении блокирования нападающих ударов в волейболе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие по волейболу для студентов, обучающихся по направлениям: 49.04.03 «Спорт»; 49.03.01 «Физ. культура» профиль «Спортив. подготовка», «Спортив. подготовка в избр. виде спорта» / В.А. Григорьев, Е.В. Фомин, А.В. Суханов .— М. : РГУФКСМиТ, 2019 .— 56 с. : ил. — Режим доступа https://lib.rucont.ru/efd/704881

15.Технология совершенствования скоростной подачи в волейболе: монография/ Л.В.Булыкина, А.В. Дворников. - М.: Спортивная книга, 2019.- 92с.

16.Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции/ [под ред. А.В. Сысоева, О.Н. Савинковой, И.В. Смольяновой]; ФГБОК ВО "ВГИФК; УО "ВГУ имени П.М. Машерова"; ФФК УО "ГГУ им. Ф. Скорины". - Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2019.-536 с.

17.Фурманов А. Г. Волейбол: [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Соврем. шк., 2009. - 227 с.: ил.

18.Волейбол: [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ.

ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.

19.Губа В.П. Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.В. Родин, В.П. Губа .— М. : Советский спорт, 2009 .— 82 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0378-2 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/187007

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

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

2.http://www.volley.ru официальный сайт ВФВ

3.http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ

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/.

5.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.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 не телескопические 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.О.33.06 Волейбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
1 курса (очной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
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	Посещение учебных занятий.	Весь период	24
2	Сдача контрольных нормативов.	37–39 неделя	10
3	Правила соревнований по волейболу.	39 неделя	10
4	Составление положения о соревнованиях по волейболу.	28–30 неделя	8
5	Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.	28–30 неделя	8
6	Судейство учебной игры.	30–38 неделя	5
7	Составление план - конспекта занятия.	28–29 неделя	10
8	Проведение учебного занятия.	30–38 неделя	10
	Зачёт.	40 неделя	15
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.	5
2	Написание реферата.	5
3	Презентация по теме «История развития волейбола».	5

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.06 Волейбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
3 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Заочная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
Сроки изучения дисциплины: 5–6 семестры
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	Посещение учебных занятий	12
2	Правила соревнований по волейболу	15
3	Составление положения о соревнованиях по волейболу	10
4	Составление отчета о проведенном соревновании по волейболу.	10
5	Судейство учебной игры	15
6	Составление план - конспекта занятия	15
7	Презентация по теме «История развития волейбола».	8
	Зачёт	15
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом.	5
2	Написание реферата.	5
3	Презентация по теме «История развития волейбола».	5

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики баскетбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.06 Волейбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 2 семестр – очная форма обучения, 5 и 6 семестры – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.**		
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	2	5, 6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	2	5, 6
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.	2	5, 6
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-	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития	2	5, 6

4.1.	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.	2	5, 6
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.	2	5, 6

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом.**	2	**1**				
2	**Техника игры.**	2		**12**	**6**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	2		2	1		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	2		2	1		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	2		2	1		
2.4	Техника нападения.	2		2	1		
2.5	Техника блокирования.	2		2	1		
2.6	Техника подачи.	2		2	1		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	2		**20**	**10**		
3.1	Методика обучения приемам и технике игры в нападении.	2		10	5		
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	2		10	5		

4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	2	**1**	**10**	**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	2		2	1		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	2		2	2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	2		2	2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	2		4	1		
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	2			**2**		
6	**Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое).**	2		**4**			
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	**Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий по волейболу.**	5	**1**		**2**		
2	**Техника игры.**	6		**2**	**30**		
2.1	Основные понятия и классификация техники.	6			2		
2.2	Техника передачи мяча сверху.	6			6		
2.3	Техника передачи мяча снизу.	6			6		
2.4	Техника нападения.	6			6		
2.5	Техника блокирования.	6			5		
2.6	Техника подачи.	6			5		
3	**Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе.**	5		**2**	**24**		
3.1	Методика обучения приемам и	5		1	12		

	технике игры в нападении.						
3.2	Методика обучения приемам и технике защиты.	5		1	12		
4	**Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу.**	5	**1**		**6**		
4.1	Основные положения Правил соревнований.	5			2		
4.2	Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу.	5			2		
4.3	Методика судейства соревнований по волейболу.	5			2		
4.4	Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу.	5		**1**			
5	**Волейбол в государственной системе физического воспитания.**	6		**1**	**2**		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.07 Гандбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики гандбола

Протокол № 6 от «21» сентября 2021 г.

Составитель:
Жийяр Марина Владимировна, д.п.н., профессор., заведующий кафедрой теории и методики гандбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Обивалина Мария Сергеевна, старший преподаватель кафедры теории и методики гандбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

1.Цель освоения дисциплины

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

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина Б1.О.33.07 «Гандбол» является модулем дисциплины Б1.О.33 «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» *блока Б1 обязательной части* и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.**		
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.	6	7, 8
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	6	7, 8
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.	6	7, 8
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.	6	7, 8
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.	6	7, 8
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.	6	7, 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	**Раздел: Общие основы гандбола.**	6	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.	6	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире.	6	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в гандболе.**	6	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Общая характеристика игры.	6	1	2	4		
2.2	Тема: Техника гандбола.	6	-	8	4		
2.3	Тема: Тактика гандбола.	6	-	6	4		
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства.**	6	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике гандбола.	6	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по гандболу.**	6	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила по гандболу.	6	-	4	2		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу.	6	-	2	2		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы гандбола.**	7	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.	7	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире.	7	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.**	7	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры.	7	-	-	4		
2.2	Тема: Техника гандбола.	7	-	2	10		
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.**	7	**-**	**-**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике гандбола.	7	-	2	4		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.**	7	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила по гандболу.	7	-	-	1		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу.	7	-	-	1		
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.**	8	**-**		**12**		
5.1	Тема: Тактика гандбола.	8	-		12		
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.**	8	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике гандбола.	8	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике гандбола.	8	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.**	8	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила по гандболу.	8	-	-	2		
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу.	8	-	-	2		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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 и заочной форм обучения. Вопросы по правилам игры:

1.Общая характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

2.Игровая площадка для гандбола. Размеры и разметка.

3.Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

4.Игровая форма и экипировка.

5.Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

6.Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

7.Замена игроков.

8.Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.

9.Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

10.Нарушения: Пробежка.

11.Нарушения: 3 секунды.

12.Методика ведения протокола игры в гандбол.

13.Спортивные достижения российских гандболистов и гандболисток.

Вопросы по методике обучения:

1.История развития игры и ее популяризации на территории России.

2.Методика обучения основным техническим элементам.

3.Правила соревнований по гандболу.

4.Система и календарь соревнований в гандболе.

5.Травматизм на занятиях по гандболу и оказание первой доврачебной помощи.

6.Классификация техники игры в гандбол в нападении.

7.Классификация техники игры в гандбол в защите.

8.Тактика игры в нападении в гандболе.

9.Тактика игры в защите в гандболе.

10.Структура соревновательной деятельности в гандболе.

11.Содержание соревновательной деятельности в гандболе.

12.Методика обучения технике ведения мяча.

13.Методика обучения обманным движениям.

14.Методика обучения передачам мяча.

15.Методика обучения броскам в безопорном положении.

16.Методика обучения броскам в падении.

17.Методика обучения броскам, выполняемым в опорном положении.

18.Порядок подготовки конспекта занятия по гандболу.

19.Особенности методики обучения на этапе начального разучивания.

20.Особенности методики обучения на этапе углубленного разучивания технических приемов игры.

21.Особенности методики обучения техническим приемам на этапе закрепления.

22.Особенности методики обучения техническим приемам на этапе совершенствования.

23.Контроль физической подготовленности занимающихся гандболом.

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

а)Основная литература:

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

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

б)Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

2.http://www.rushandball.ru - официальный сайт Федерации гандбола России

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

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

5.http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

6. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

7. сайты гандбольных клубов и национальных федераций.

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

–программное обеспечение дисциплины:

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.

Универсальный зал (Модуль Б).

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.

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.33.07 Гандбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
3 курса (очной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гандбола.
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 кол-во баллов
1	Посещение занятий	Весь период	20
2	Составление плана конспекта по задачам, постановленным преподавателем.	В течение семестра	5
3	Проведение части занятия в соответствии с задачами и планом его проведения.	В течение семестра	10
4	Методическое занятие по правилам судейства	34	5
5	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	36	10
6	Контрольное занятие: сдача нормативов по технике гандбола	38	20
7	Семинарское занятие: основы методики обучения технике гандбола	40	10
8	**Зачёт**		20
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.О.33.07 Гандбол»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
4 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Заочная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гандбола.
Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестры
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение учебных занятий.	15
2	Подготовка рефератов и эссе (не более 2-х, по утвержденным темам).	10
3	Составление плана конспекта, проведение части занятия.	10
4	Реферат: Приемы техники в нападении и защите.	5
5	Реферат: Правила соревнований. Организация и судейство соревнований по гандболу.	5
6	Устный опрос: Техника гандбола. Основные понятия, классификация.	5
7	Составление плана конспекта, проведение части занятия	10
8	Презентационная работа: тактические действия и взаимодействия в защите и нападении (не более 2 работ)	10
9	Тестирование по основам судейства (на примере учебной игры)	10
10	Устный опрос: методика организации и проведения соревнований по гандболу	5
	Зачёт	15
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- контроль текущей работы в семестре (текущий контроль);

- семестровый контроль (зачет).

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гандбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.07 Гандбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7 и 8 семестры – заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины:

–формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта;

–овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками;

–умение целенаправленно применять средства и методы гандбола в педагогической деятельности.

Дисциплина «Гандбол» реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ОПК-3	**Способен проводить занятия 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.	6	7, 8
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	6	7, 8
ОПК-3.3.	Владеет методикой проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере	6	7, 8

	образования с использованием средств, методов и приемов различных видов физкультурно-спортивной деятельности.		
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.	6	7, 8
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.	6	7, 8
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.	6	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы гандбола.**	6	**1**	**2**	**4**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.	6	1	-	2		
1.2	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире.	6	-	2	2		
2	**Раздел 2 Содержание игровой деятельности в гандболе.**	6	**1**	**16**	**12**		
2.1	Тема: Общая характеристика игры.	6	1	2	4		

2.2	Тема: Техника гандбола.	6	-	8	4		
2.3	Тема: Тактика гандбола.	6	-	6	4		
3	**Раздел 3 Формирование навыков педагогического мастерства.**	6	**-**	**22**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике и тактике гандбола.	6	-	22	4		
4	**Раздел 4 Организация и проведение соревнований по гандболу.**	6	**-**	**6**	**4**		
4.1	Тема: Современные правила по гандболу.	6	-	4	2		
4.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу.	6	-	2	2		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел: Общие основы гандбола.**	7	**2**	**-**	**10**		
1.1	Тема: Современное состояние и перспективы развития гандбола.	7	2	-	4		
1.2	Тема: История возникновения и развития гандбола в России и в мире.	7	-	-	6		
2	**Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.**	7	**-**	**2**	**14**		
2.1	Тема: Характеристика игры.	7	-	-	4		
2.2	Тема: Техника гандбола.	7	-	2	10		
3	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.**	7	**-**	**-**	**4**		
3.1	Тема: Методика обучения технике гандбола.	7	-	2	4		
4	**Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.**	7	**-**	**-**	**2**		
4.1	Тема: Современные правила по гандболу.	7	-	-	1		
4.2	Тема: Методика организации и	7	-	-	1		

	проведения соревнований по гандболу.						
5	**Раздел: Содержание игровой деятельности в гандболе.**	8	**-**		**12**		
5.1	Тема: Тактика гандбола.	8	-		12		
6	**Раздел: Формирование навыков педагогического мастерства.**	8	**-**	**2**	**18**		
6.1	Тема: Методика обучения технике гандбола.	8	-	1	6		
6.2	Тема: Методика обучения тактике гандбола.	8	-	1	12		
7	**Раздел: Организация и проведение соревнований по гандболу.**	8	**-**	**-**	**4**		
7.1	Тема: Современные правила по гандболу.	8	-	-	2		
7.2	Тема: Методика организации и проведения соревнований по гандболу.	8	-	-	2		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08 Футбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики футбола

Протокол № 1 от «14» сентября 2021 г.

Составитель:
Лексаков Андрей Владимирович – к. пед. н., доцент кафедры теории и методики футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Шадрин Александр Сергеевич - старший преподаватель кафедры теории и методики футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
(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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	7, 8
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования.	5	7, 8
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	7, 8
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.	5	7, 8
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	7, 8
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	7, 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	**История возникновения и развития игры в футбол.**	5	**2**				
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				
2	**Организация проведения соревнований.**	5		**10**	**12**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании.	5		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол.	5		8	6		
3	**Техника игры в футбол.**	5		**36**	**12**		
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		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1				
2	**Организация проведения соревнований**	7		**3**	**18**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		1	12		
3	**Техника игры в футбол**	8		**3**	**46**		
3.1	Техника игры	8		1	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	8		1	16		
3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8		1	18		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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 и заочной форм 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 х 2,44м х 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 института спорта и физического воспитания
3 курса (очной формы обучения) и 4 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики футбола.
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр – очная форма обучения, 7–8 семестры – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий.	В течение семестра	20
2	Выполнение практического задания №1: «Удар в ворота».	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания №2: «Ведение мяча с изменением направления».	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания №3: «Жонглирование мячом».	В течение семестра	5
5	Тест по теме «Методика судейства и правила игры в футбол».	В течение семестра	10
6	Написание и защита реферата по теме «История развития футбола».	В течение семестра	15
7	Деловая игра «Методика судейства».	В течение семестра	15
8	Письменный опрос «История развития игры».		5
	Зачёт		**20**
	ИТОГО		**100**

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	15

	Отечественного футбола».	
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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.33.08 Футбол»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 5 семестр – очная форма обучения, 7 и 8 семестры – заочная 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
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	7, 8
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для	5	7, 8

	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	7, 8
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.	5	7, 8
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	7, 8
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	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол.**	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				
2	**Организация проведения соревнований.**	5		**10**	**12**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании.	5		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол.	5		8	6		
3	**Техника игры в футбол.**	5		**36**	**12**		
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		
Итого часов:			**2**	**46**	**24**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**История возникновения и развития игры в футбол**	7	**2**				
1.1	История возникновения и развития Международного футбола. Основные вехи развития	7	1				
1.2	История возникновения и развития Отечественного футбола. Основные вехи развития	7	1				
2	**Организация проведения соревнований**	7		**3**	**18**		
2.1	Роль и значение соревнований. Положение о соревновании	7		2	6		
2.2	Методика судейства. Правила игры в футбол	7		1	12		
3	**Техника игры в футбол**	8		**3**	**46**		
3.1	Техника игры	8		1	12		
3.2	Основы методики обучения и совершенствования техники	8		1	16		

3.3	Средства и методы технической подготовки футболистов	8		1	18		
Итого часов:			**2**	**6**	**64**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.09 Лыжные гонки»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории методики лыжного спорта
Протокол № 1 от 1 сентября 2021 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**	**Заочная форма обучения**

1	2	3	4
Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие			
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	2	3
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	2	3
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	2	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	2	3

4. Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	2	2	2	3		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	2	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	2	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	2	-		1		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	2	-	2	3		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	2	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	2	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	2	-		1		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	2	-	40	18		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	2	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	2	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	2	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	2	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	2	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	2	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	2	-	4	2		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	2	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	2	-	6	2		

19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	2	-	8	7		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	2	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	2	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	2	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	2	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	2	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	2	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	2	-		1		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	2	-	4	5		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	2	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	2	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	2	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	2	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	2	-		1		
33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	2	-	6	8		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	2	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	2	-	4	4		

39	**Итого часов:**	**2**	**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

Общая трудоёмкость дисциплины составляет **3 зачётные единицы, 108 академических часов.**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	3	2	0,5	8		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	3	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	3	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	3	-		3		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	3	-	0,5	9		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	3	-	0,5	3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	3	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	3	-		3		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	3	-	6	36		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	3	-	0,5	4		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	3	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	3	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	3	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	3	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	3	-	0,5	4		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на	3	-	0,5	4		

	склоне						
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	3	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	3	-	0,5	4		
19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	3	-	1	20		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	3	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	3	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	3	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	3	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	3	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	3	-		3		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	3	-		2		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	3	-	1	11		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	3	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	3	-		2		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	3	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	3	-		3		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	3	-		2		
33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	3	-	1	12		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	3	-	0,5	2		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		

37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	3	-	0,5	4		
39	**Итого часов:**	**3**	**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1.Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта:

- лыжные гонки.

2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.

3.Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.

4.Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.

5.Технология смазки лыж и нанесения парафина.

6.Классификация способов передвижения на лыжах:

– классические и коньковые лыжные ходы;

– переходы с хода на ход;

– способы подъёмов;

– стойки спусков;

– способы торможений;

– способы поворотов в движении и на месте;

– преодоление неровностей.

7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.

8.Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

9.Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.

10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

11. Основные дидактические принципы обучения.

12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.

13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.

14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.

15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.

16. Требования к разработке плана-конспекта.

17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.

18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.

20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

21. Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

22. Лыжные гонки как циклический вид физкультурно-спортивной деятельности на выносливость.

23.Этапы многолетней подготовки: начальной подготовки, учебно-тренировочный (начальной и углубленной специализации), спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

24. Понятия о спортивной форме, взаимосвязь закономерностей ее фазового развития с планированием тренировки.

25. Основы периодизации годичного тренировочного макроцикла.

26. Основные, специальноподготовительные, общеподготовительные средства тренировки.

27. Соотношение различных средств на этапах многолетней подготовки и по периодам годичного макроцикла.

28. Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие характер ее воздействия на организм.

29. Определение относительной интенсивности физической и физиологической нагрузок в лыжных гонках.

30. Общие принципы распределения тренировочной нагрузки по зонам интенсивности.

31. Общая характеристика методов тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, а также игровые и круговые формы тренировок.

32. Примерные показатели годового объема циклической нагрузки лыжника на этапе начальной подготовки.

33. Динамика годового объема циклической нагрузки (в км) в процессе многолетней подготовки.

34. Воспитание спортсмена как личности – главная задача всех этапов многолетней подготовки.

35. Роль личности педагога-тренера в нравственном воспитании. Взаимосвязь обучения, тренировки и воспитания.

36. Передвижение на лыжах – самое популярное и массовое средство двигательной активности населения России в зимнее время.

37. Оздоровительная эффективность занятий лыжами.

38. Простейшие упражнения на лыжах для дошкольников.

39. Государственная программа по лыжной подготовке для школьников 1-11-х классов.

40. Внеклассная и внешкольная работа с использованием лыж.

41. Лыжная подготовка учащейся молодежи и студентов основного и специального отделений, отделения спортивного совершенствования.

42. Использование занятий лыжами в физическом воспитании военнослужащих.

43. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

44. Оценка физической подготовленности по системе Купера (в очках).

45. Возрастная градация участников соревнований среди лыжников старше 30 лет.

46. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

47. Специальные соревнования на лыжах для инвалидов различных категорий.

48. Требования к подготовке лыжных трасс в бесснежный период и с выпадением снега.

49. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей, схеме и профиле трассы.

50. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъёма/спуска, перепад высоты.

51. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.

52. Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей и для лыжников-гонщиков разной квалификации.

53. Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости, с учетом целей и задач, в зависимости от условий зачета и формы организации.

54. Требования к разработке «Календарного плана соревнований».

55. Основные разделы «Положения о соревнованиях».

56. Правила заполнения заявки и карточки участника.

57. Общие требования к судейству соревнований третьей категории.

58. Цель жеребьевки и методика проведения простейшей жеребьевки по карточкам.

59. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.

60. Расчет времени интервального старта по номеру участника.

61. Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.

62. Методика определения результатов соревнований, проводимых с интервальным стартом.

63. Особенности старта и определения результатов в лыжной гонке преследования с перерывом.

64. Специфика определения результатов в лыжном спринте, эстафете и в соревнованиях с общего старта.

65. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.

66. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.

67. Методика перерасчета результатов по возрастному коэффициенту.

68. Новые модели организации и проведения оздоровительных спортивно-развлекательных состязаний на лыжах.

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

а) Основная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжные гонки: учебник: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Буки Веди, 2015. – 563 с.

2. Раменская, Т. И. Техническая подготовка лыжников в бесснежный период: учебное пособие: рек. Министерством образования и науки РФ / Т. И. Раменская, М. Е. Бурдина. – М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 144 с.

3. Лыжный спорт: учебник [Электронный ресурс] / А. Г. Баталов, Т. И. Раменская. – М.: РГУФКСМиТ, 2013. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

б) Дополнительная литература:

1. Раменская, Т. И. Лыжный спорт: учебник: рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Флинта: Наука, 2004. – 319 с.

2. Раменская, Т.И. Лыжный спорт: учебное пособие: рек. УМО / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.

3. Фарбей, В. Вл. Практикум по лыжному спорту: учеб. – метод. пособие: рек. УМО / В. Вл. Фарбей, Г. В. Скорохватова, В. В. Фарбей; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 147 с.

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

1. http://www.flgr.ru/ – сайт федерации лыжных гонок России.

2. http://www.fis-ski.com/ – сайт международной федерации лыжного спорта.

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

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

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 института спорта и физического воспитания 1-2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики лыжного спорта*
Сроки изучения дисциплины: *2 семестр – очная форма обучения, 3 семестр заочная форма обучения.*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение лекционного и практических занятий	*2 семестр*	*18 баллов*
2	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1.** «Зарождение и развитие лыжного спорта»	*2 семестр*	*3 балла*
3	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2.** «Экипировка лыжника, подготовка лыж»	*2 семестр*	*3 балла*
4	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3.** «Основы техники передвижения на лыжах»	*2 семестр*	*3 балла*
5	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4.** «Методика обучения способам передвижения на лыжах»	*2 семестр*	*3 балла*
6	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5.** «Общие основы многолетней подготовки лыжника-гонщика»	*2 семестр*	*3 балла*
7	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6.** «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»	*2 семестр*	*3 балла*
8	**Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7.** «Организация и проведение спортивно-оздоровительных	*2 семестр*	*3 балла*

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

19	**Соревнование** «Тестирование физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах»			*2 семестр*	*10 баллов*
	Кол-во баллов	*1, 2, 3 семестр*	**Девушки 3 км, время**		
	10	*1, 2, 3 семестр*	***21.53***		
	9	*1, 2, 3 семестр*	***22.30***		
	8	*1, 2, 3 семестр*	***23.00***		
	7	*1, 2, 3 семестр*	***24.00***		
	6	*1, 2, 3 семестр*	***32.00***		
	0	*1, 2, 3 семестр*	***32.01 и более***		
20	***Зачёт***			*2 семестр*	*5 баллов*
21	**ИТОГО**				**100 баллов**

Примечания:

1. Студенты, не участвующие в тестировании физической и технической подготовленности в передвижении на лыжах на дистанциях 3 и 5 км по уважительной причине (тяжелые заболевания или полученные спортивные травмы) допускаются к судейству соревнований и получают 2 балла.
2. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 56 баллов за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
3. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-95 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *2 семестр очной формы обучения, 3 семестр заочной формы обучения.*

3. Цель освоения дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Лыжные гонки» являются:

- овладение общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения и как популярного в России зимнего олимпийского вида спорта;
- ознакомление с техникой и методикой начального обучения способам передвижения на лыжах: лыжные ходы, смена ходов, способы подъёмов, спусков, поворотов, торможений, прохождения неровностей;
- ознакомление с организацией и проведением занятий по лыжной подготовке оздоровительной направленности с учётом пола, возраста, уровня подготовленности и состояния здоровья занимающихся;
- ознакомление со спецификой организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий на лыжах в зимний период, в естественных природных условиях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
Виды подготовки спортсмена, обучение, воспитание, развитие			
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	2	3

	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	2	3
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	2	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	2	3

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	2	2	2	3		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	2	2		1		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	2	-	2	1		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	2	-		1		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	2	-	2	3		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	2	-	2	1		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	2	-		1		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	2	-		1		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	2	-	40	18		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	2	-	2	2		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	2	-	2	2		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	2	-	4	2		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	2	-	6	2		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	2	-	6	2		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	2	-	4	2		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах и прохождению неровностей на склоне	2	-	4	2		
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	2	-	6	2		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	2	-	6	2		
19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	2	-	8	7		

20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	2	-	4	1		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	2	-		1		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	2	-		1		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	2	-	4	1		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	2	-		1		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	2	-		1		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	2	-		1		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	2	-	4	5		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	2	-	2	1		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	2	-		1		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	2	-	2	1		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	2	-		1		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	2	-		1		
33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	2	-	6	8		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	2	-	2	1		
35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	2	-		1		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных	2	-	4	4		

	дисциплинах лыжных гонок						
39	**Итого часов:**	**2**	**2**	**62**	**44**		**Зачёт**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Зарождение лыжных гонок в России, олимпийские виды лыжного спорта	3	2	0,5	8		
2	Тема 1.1.: Требования учебной программы дисциплины «Лыжные гонки»	3	2		2		
3	Тема 1.2.: Зарождение лыжных гонок в России	3	-	0,5	3		
4	Тема 1.3.: Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта	3	-		3		
5	Раздел 2: Снаряжение лыжника-гонщика, подготовка лыж	3	-	0,5	9		
6	Тема 2.1.: Лыжный инвентарь	3	-	0,5	3		
7	Тема 2.2.: Обувь и одежда лыжника	3	-		3		
8	Тема 2.3.: Подготовка лыж	3	-		3		
9	Раздел 3: Основы техники и методика обучения способам передвижения на лыжах	3	-	6	36		
10	Тема 3.1.: Этапы, методы, дидактические принципы обучения	3	-	0,5	4		
11	Тема 3.2.: Подготовка мест занятий, организация обучения	3	-	0,5	4		
12	Тема 3.3.: Классификация способов передвижения на лыжах	3	-	1	4		
13	Тема 3.4.: Техника и методика обучения классическим лыжным ходам	3	-	1	4		
14	Тема 3.5.: Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам	3	-	1	4		
15	Тема 3.6.: Техника и методика обучения способам подъёмов на лыжах	3	-	0,5	4		
16	Тема 3.7.: Техника и методика обучения способам спусков на лыжах	3	-	0,5	4		

	и прохождению неровностей на склоне						
17	Тема 3.8.: Техника и методика обучения способам торможений на лыжах	3	-	0,5	4		
18	Тема 3.9.: Техника и методика обучения способам поворотов на лыжах	3	-	0,5	4		
19	Раздел 4: Передвижение на лыжах – традиционное для населения России средство оздоровления	3	-	1	20		
20	Тема 4.1.: Оздоровительная эффективность передвижения на лыжах	3	-	0,5	3		
21	Тема 4.2.: Лыжная подготовка дошкольников	3	-		3		
22	Тема 4.3.: Лыжная подготовка школьников	3	-		3		
23	Тема 4.4.: Лыжная подготовка учащейся молодёжи и военнослужащих	3	-	0,5	3		
24	Тема 4.5.: Использование передвижения на лыжах для оздоровления взрослого населения	3	-		3		
25	Тема 4.6.: Оздоровительная работа лыжной направленности среди лиц с ограниченными возможностями здоровья	3	-		3		
26	Тема 4.7.: Причины возникновения и меры предупреждения травматизма занимающихся лыжными гонками	3	-		2		
27	Раздел 5: Общие требования к построению спортивной тренировки лыжников-гонщиков	3	-	1	11		
28	Тема 5.1.: Структура подготовки лыжников-гонщиков в течение года	3	-	0,5	2		
29	Тема 5.2.: Средства спортивной подготовки лыжников-гонщиков	3	-		2		
30	Тема 5.3.: Методы тренировки лыжников-гонщиков	3	-	0,5	2		
31	Тема 5.4.: Система многолетней спортивной подготовки лыжников-гонщиков	3	-		3		
32	Тема 5.5.: Воспитание личностных качеств лыжника-гонщика в процессе многолетней подготовки	3	-		2		
33	Раздел 6: Организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий по лыжным гонкам	3	-	1	12		
34	Тема 6.1.: Подготовка соревновательных лыжных трасс	3	-	0,5	2		

35	Тема 6.2.: Классификация соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		
36	Тема 6.3.: Документы планирования и проведения соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		
37	Тема 6.4.: Общие требования к проведению и судейству соревнований по лыжным гонкам	3	-		2		
38	Тема 6.5.: Способы определения личных и командных результатов в различных соревновательных дисциплинах лыжных гонок	3	-	0,5	4		
39	**Итого часов:**	**3**	**2**	**10**	**96**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики единоборств

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Б1.О.33.10 Самооборона (самбо)»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ единоборств
Протокол № 02 от «14» сентября 2021 г.

Составитель:
Табаков Сергей Евгеньевич, профессор кафедры ТиМ единоборств, кандидат педагогических наук, профессор

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ПООП

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**	*4*	*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		
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)*
			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*	2	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	2	2		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	2	2		

4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	2	4		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	4	6		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	4	6		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.		-	4	6		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	6	6		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	6	6		
	Всего: 72 часа		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «**Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)**»	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*3*	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	6		

5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	2	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	10		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	*4*	-	2	10		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 72 час		**0**	**6**	**66**		**зачёт**

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

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

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

Вопросы для тестирования знаний:

1. Достоинства игровой формы подачи учебного материала, содержащего тактические элементы поединка и построенного на базе определённого комплекса технических действий.
2. Классификация игр-заданий: касания, блокирующие захваты, атакующие захваты, теснения, дебюты.
3. Игры в касания. Методические особенности проведения игр в касания. Возможные варианты касания двух партнёров. Возможные способы противодействия. Возможные варианты изменения размеров игровой площади. Возможные варианты выравнивания различий между физическими данными занимающихся (проведение игр с форой).
4. Игры в блокирующие захваты. Методические особенности проведения игр в блокирующие захваты.
5. Игры в атакующие захваты. Методические особенности проведения игр в атакующие захваты.
6. Игры в теснение соперника (борьба за игровую площадь). Методические особенности проведения игр в теснение соперника.
7. Игры в дебюты. Методические особенности проведения игр в дебюты.

8. Игровые комплексы. Соревнования по игровым комплексам.

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

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

Темы рефератов:

1. Возникновение и развитие спортивной борьбы. Самозащита и спортивная борьба.
2. Место борьбы в системе ценностей развитых цивилизаций древнего мира (китайской, индийской, иранской, египетской, эллинской, римской, майя и др.).
3. Афинская система воинского воспитания. Спартанское воинское воспитание. Характерные черты данной системы подготовки молодёжи.
4. Зарождение гладиаторских боев как вида зрелищ в Древнем Риме. Система физической подготовки гладиаторов.
5. Развитие борьбы в Европе в Средние Века.
6. Формирование борьбы как вида спорта в конце XIX века и включение французской борьбы в программу современных Олимпийских Игр.
7. Основание Международной федерации любительской борьбы (ФИЛА).
8. Спортивная борьба в дореволюционной России.
9. Национальные виды борьбы.
10. Основание Международной федерации любительского самбо (ФИАС).
11. Восточные виды единоборств и самозащиты.

Контроль практических умений и навыков:

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

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

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

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

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

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

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

3. *Самостраховка при падении вперёд на руки*

Ошибки:

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

4. *Бросок задняя подножка*

Ошибки:

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

5. *Бросок захватом ноги*

Ошибки:

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

6. *Бросок задняя подножка с захватом ноги*

Ошибки:

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

7. *Бросок через бедро*

Ошибки:

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

8. *Бросок через спину*

Ошибки:

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

9. *Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

1. *Самостраховка при падении на спину прыжком*

Ошибки:

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

2. *Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком*

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие

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

Ошибки:

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

6. *Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь*

основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

*1. Самостраховка при падении на спину перекатом**

Ошибки:

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

*2. Самостраховка при падении на бок перекатом**

Ошибки:

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

*3. Самостраховка при падении вперёд на руки**

Ошибки:

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

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

Ошибки:

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

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

А) Основная литература

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

Б) Дополнительная литература

1. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). – М.: ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
2. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (теоретико-практические рекомендации) / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков // – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 160 с.
3. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
4. Самбо: правила соревнований (спортивное и боевое) / Всероссийская федерация самбо. – 3-е изд.испр. - М.: Спорт, 2016. – 112 с.
5. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков //. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
6. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
7. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова. – Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.
9. Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

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

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

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.

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"12х12х0,05м (72 мата, наполнитель ППЭ-С) 1 шт.,

Покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12х12м, 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 OLIMPICITI MK-0155 3шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Самооборона (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики единоборств.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 семестр, очная форма, 3-4 семестр, заочная 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*** ***10***
6	Сдача зачёта (рубежный контроль) Сдача студентами испытаний (тестов) «Самозащита без оружия» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 4, 5 и 6 ступеней.	По завершению курса	***15***
7	Всего:		***100***

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачётом

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

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

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики единоборств

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 4 семестр, 3-4 семестр заочная форма.

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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3	**Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**	*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		
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		

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «**Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)**»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*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		
	Всего: 72 часа		**2**	**30**	**40**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «**Теория и методика обучения базовым видам спорта - Самооборона (самбо)**»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	*3*	-	-	2		
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите		-	-	4		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.		-	-	4		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите		-	-	6		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.		-	2	8		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие		-	-	10		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	*4*	-	2	10		

8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.		-	2	10		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.		-	-	12		
	Всего: 72 час		**0**	**6**	**66**		**зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от 20 сентября 2021 г.

Составители:
Соловьев Василий Борисович, к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Баюрин Александр Павлович, старший преподаватель кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

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

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Тяжелоатлетические виды спорта» является одной из обязательных для изучения дисциплин модуля «Теория и методика обучения видам физкультурно-спортивной деятельности» (Б1.О.33) РУП ФГОС ВО 3++ по направлению 49.03.04 «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)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3 Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования			
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1*	*2-3*
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	*1*	*2-3*
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	*1*	*2-3*
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	*1*	*2-3*

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

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

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

заочная форма обучения

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

	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**	**-**	**16**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	2	1	-	8		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1	-	8		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2-3		**5,6**	**35**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		1	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,4	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		0,6	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,4	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,3	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,4	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3	**-**	**0,4**	**13**		

14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3	-	0,1	3		
15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3	-	0,1	3		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3	-	0,1	3		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3	-	0,1	4		
	Итого:	**72**	**2**	**6**	**64**		**Зачет**

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

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

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

Контрольные вопросы к зачету

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

18. Базовые упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

19. Характеристика мышечных факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

20. Базовые упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

21. Локальные упражнения для мышц-разгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

22. Характеристика энергетических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

23. Характеристика психолого-педагогических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

24. Локальные упражнения для мышц-разгибателей туловища и техника их выполнения.

25. Характеристика гигиенических факторов, влияющих на проявление скоростно-силовых способностей.

26. Локальные упражнения для мышц-сгибателей туловища и техника их выполнения.

27. Основные правила соревнований по тяжёлой атлетике.

28. Локальные упражнения для мышц-разгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

29. Основные правила соревнований по пауэрлифтингу.

30. Локальные упражнения для мышц-сгибателей плечевого пояса и техника их выполнения.

31. Основные правила соревнований по бодибилдингу.

32. Локальные упражнения для мышц-сгибателей нижних конечностей и техника их выполнения.

33. Методика обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

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

35. Применение комплексов упражнений с гантелями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

36. Основные правила соревнований по силовому жонглированию гирями.

37. Применение комплексов упражнений на тренажёрах в оздоровительных целях.

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

39. Применение комплексов упражнений с гирями в оздоровительных целях и в физическом воспитании.

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

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

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

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

44. Типичные травмы при занятиях силовой подготовкой.

45. Профилактика травм при занятиях силовой подготовкой.

46. Особенности занятий силовой подготовкой с различным контингентом занимающихся в спорте и физическом воспитании.

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

а) Основная литература:

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

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

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

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

б)Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- *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.

7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1) 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 1000/41шт.

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 51кг1шт.

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 «Тяжелоатлетические виды спорта» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева.*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *1 семестр для очной формы, 3 семестр для заочной 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	*В течение курса обучения*	*10*
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	*В течение курса обучения*	*10*
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	*В течение курса обучения*	*10*
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	*В течение курса обучения*	*10*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
6	Проведение подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*12*
7	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*
8	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*10 (0,4/1)*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

*Примерные темы рефератов

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

заочная форма обучения

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальн. кол-во баллов
1	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Рывок/толчок	*В течение курса обучения*	*14*
2	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Приседания, жим, тяга	*В течение курса обучения*	*14*
3	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Гиревой спорт	*В течение курса обучения*	*14*
4	Сдача контрольных нормативов: «Методика обучения технике тяжелоатлетических упражнений» Бодибилдинг	*В течение курса обучения*	*14*
5	Подготовка плана-конспекта подготовительной части занятия по тяжелоатлетическим видам спорта	*В течение курса обучения*	*8*
6	Тестирование по теме «Основы тяжелоатлетических видов спорта»	*В течение курса обучения*	*6*

7	Посещение учебных занятий	*За весь семестр*	*10 (2,5/1)*
	Зачёт		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

*Примерные темы рефератов

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

Предупреждение травматизма с использованием отягощений в избранном виде спорта.

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.О.33.11 Тяжелоатлетические виды спорта»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2.Семестр освоения дисциплины (модуля): 1 семестр для очной формы обучения, 3 семестр по заочной форме обучения.

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

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ОПК-3 Способен проводить занятия 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	*1*	*2-3*
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	*1*	*2-3*
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	*1*	*2-3*

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	*1*	*2-3*

5. Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	1	**2**	**-**	**5**		
1	1.1. История возникновения и становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте	1	1	-	1		
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	1	1	-	4		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	1		**38**	**14**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	1		8	2		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	1		6	2		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	1		4	2		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	1		2	1		

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

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
	1. Характеристика тяжелоатлетических видов спорта и их прикладное значение	2	**2**	**-**	**16**		
1	1.1. История возникновения и	2	1	-	8		

	становления тяжелоатлетических видов спорта. Основы правил тяжелоатлетических видов спорта. Тяжелоатлетические виды спорта в физическом воспитании и спорте						
2	1.2. Понятие сила. Виды силовых способностей и их характеристика. Средства и методы развития силовых способностей	2	1	-	8		
	2. Обучение технике упражнений тяжелоатлетических видов спорта	2-3		**5,6**	**35**		
3	2.1. Тяжелая атлетика. Методика обучения рывку штанги	2		1	4		
4	2.2. Тяжелая атлетика. Методика обучения толчку штанги от груди	2		0,5	4		
5	2.3. Тяжелая атлетика. Методика обучения подъему штанги на грудь	2		0,5	4		
6	2.4. Пауэрлифтинг. Методика обучения приседанию	2		0,5	3		
7	2.5. Пауэрлифтинг. Методика обучения жиму лежа	2		0,5	3		
8	2.6. Пауэрлифтинг. Методика обучения становой тяге	2		0,4	3		
9	2.8. Гиревой спорт. Методика обучения рывку и толку гири	2		0,6	4		
10	2.9. Гиревой спорт. Основы силового жонглирования гирями	3		0,5	4		
11	2.10. Базовые и локальные упражнения для мышц нижних конечностей	3		0,4	2		
12	2.11. Базовые и локальные упражнения для мышц туловища	3		0,3	2		
13	2.12. Базовые и локальные упражнения для мышц плечевого пояса	3		0,4	2		
	3. Разработка комплексов упражнений и составления тренировочных программ силовой направленности	3	**-**	**0,4**	**13**		
14	3.1. Комплексы упражнений со свободными отягощениями	3	-	0,1	3		

15	3.2. Комплексы упражнений с подручными средствами	3	-	0,1	3		
16	3.3. Комплексы упражнений на тренажерах	3	-	0,1	3		
17	3.4. Средства прикладной силовой подготовки	3	-	0,1	4		
	Итого:	**72**	**2**	**6**	**64**		**Зачет**

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

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

Кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики адаптивного физического воспитания
Протокол № 3 от 14 сентября 2021 г.

Составители:
Кичигина Ольга Юрьевна – ст. преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО (РГУФКСМиТ).

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 семестр; заочная форма - 9-10 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-9	**Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах**	*5*	*9,10*
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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.**	5	4	10	22		
2	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	5		4	6		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	5	2	2	6		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	5	2	4	8		
7	**Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ**	5	6	12	20		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	5	2	4	6		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями.	5	2	4	8		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	5	2	4	6		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную	Формы текущего контроля

			работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.**	9,10	2	2	30		
2	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	9,10	2		10		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	9,10		2	10		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	9,10			10		
7	**Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ**	9,10			36		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	9,10			12		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями.	9,10			12		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	9,10		2	12		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**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.asphttp://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 «Руконт» ЭБС 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 института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики адаптивной физической культуры*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *5 семестр (очная форма), 9-10 семестр заочная 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	*Посещение занятий*	*В течение семестра*	*1 балла х 1 занятие = 30 баллов*
	Зачет по дисциплине		***20****
	ИТОГО		**100 баллов**

** 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

Для заочной 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*	*20**
2	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с ПОДА»	*35 неделя*	*20**
3	Контрольная работа по теме: «Особенности проведения урока АФК в специальных (коррекционных) школах для лиц с нарушениями психического развития»	*38 неделя*	*20**
4	Защита реферата на выбранную тему. Из списка тем рефератов.	*42 неделя*	*20**
	Зачет по дисциплине		***20****
	ИТОГО		**100 баллов**

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

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

Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса

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»**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2. **Семестр(ы) освоения дисциплины:** *[5,9,10]*.

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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
УК-9	**Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах**	*5*	*9,10*
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)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.**	5	4	10	22		
2	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	5		4	6		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	5	2	2	6		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	5	2	4	8		
7	**Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ**	5	6	12	20		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	5	2	4	6		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями.	5	2	4	8		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	5	2	4	6		
Итого часов: 72			**10**	**22**	**40**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Се мес	Виды учебной работы, включая	Формы текущего

			самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1. Теоретико-методические основы АФК.**	9,10	2	2	30		
2	Тема 1. 1. Понятие «инвалидности». Группы инвалидности по БМСЭ. Классификация инвалидности по ВОЗ.	9,10	2		10		
3	Тема 1.2 Психолого-педагогические особенности лиц с ОВЗ.	9,10		2	10		
4	Тема 1.3 Место и роль АФК в системе комплексной реабилитации лиц с ОВЗ.	9,10			10		
7	**Раздел 2. Технологии адаптивного физического воспитания лиц с ОВЗ**	9,10			36		
8	Тема 2.1 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с нарушениями психического развития.	9,10			12		
9	Тема 2.2 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с сенсо-речевыми нарушениями.	9,10			12		
10	Тема 2.3 Технологии адаптивного физического воспитания лиц с поражением опорно-двигательного аппарата.	9,10		2	12		
Итого часов: 72			**2**	**4**	**66**		**Зачет**

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

Гуманитарный институт

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.35 Спортивная дипломатия»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии

Протокол № 2 от «07» сентября 2021 г.

Составитель:
Мельникова Наталия Юрьевна – д. пед. н., профессор, заведующий кафедрой истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Леонтьева Надежда Сергеевна – к. пед. н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Леонтьева Любовь Сергеевна – преподаватель кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
Трескин Алексей Валерьевич – к. пед. н., доцент кафедры истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»
(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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
УК-4	**Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).**		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.	8	9
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8	9
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8	9
ОПК-14	**Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере образования с соблюдением профессиональной этики.**		
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	9
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	9
ОПК-14.3.	Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.	8	9

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		
Итого часов:			**6**	**22**	**44**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	9	1	2	22		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии.	9	1	1	22		

	Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т.д.						
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	9		1	22		
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		**Зачёт**

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:

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 российскойспортивной 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.

3.Международный Олимпийский Комитет официальный сайт www.olympic.org.

4.МИД России официальный сайт www.mid.ru.

5.Олимпийский комитет России официальный сайт www.olympic.ru.

6.Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) официальный сайт www.wada-ama.org.

7.Основополагающий акт Россия – НАТО (см. на сайте www.nato.org).

8.«Российско-американские отношения на рубеже веков». Доклад рабочей группы СВОП, 2000 г. (см. сайт СВОП www.svop.ru).

9.РУСАДА официальный сайт www.rusada.ru.

10.Спортивный арбитражный суд официальный сайт www.tas-cas.org.

11.Хартия европейской безопасности. (см. на сайте www.osce.org).

12.Соглашение о партнерстве и сотрудничестве РФ-ЕС (см. на сайте 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 института спорта и физического воспитания
4 курса (очной формы обучения) и 5 курса (заочной формы обучения)
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: истории цивилизации, физической культуры и спорта, философии и социологии.
Сроки изучения дисциплины: 8 семестр – очная форма обучения, 9 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	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
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Тест	10

2	Доклад, презентация	10
3	Реферат	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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Гуманитарный институт

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат.

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 8 семестр – очная форма обучения, 9 семестр – заочная 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
УК-4	**Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).**		
УК-4.1.	Знает систему государственного языка Российской Федерации и иностранного(ых) языка(ов) и основы деловой коммуникации.	8	9
УК-4.2.	Умеет логически и аргументировано строить устную и письменную речь на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8	9
УК-4.3.	Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах).	8	9
ОПК-14	**Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в сфере физической культуры и спорта и в сфере**		

	образования с соблюдением профессиональной этики.		
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	9
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	9
ОПК-14.3.	Владеет навыками организации совместной деятельности и способами взаимодействия участников в процессе спортивной подготовки и физического воспитания с соблюдением профессиональной этики.	8	9

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		
Итого часов:			**6**	**22**	**44**		**Зачёт**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Спортивная дипломатия. Введение. Эволюция дипломатии спортивного и олимпийского движения. Нормативно-правовая база спортивной дипломатии.	9	1	2	22		
2	Организации и персоны в области спортивной дипломатии. Представительство и деятельность стран в МОК, АНОК, МСФ и т. д.	9	1	1	22		
3	Структура и функции спортивной дипломатии РФ. Международная деятельность.	9		1	22		
Итого часов:			**2**	**4**	**66**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики 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»**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «23» сентября 2021 г.

Составитель:
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.

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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
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	5,6
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	5,6
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	5,6
ОПК-2	**Способен использовать методики спортивной ориентации и отбора спортсменов и обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и**	3,4	5,6

	индивидуальных особенностей в сфере спортивной подготовки и сфере образования		
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	5,6
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	5,6
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	3,4	5,6
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	5,6
ОПК-3.2.	Умеет подбирать средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы упражнений; проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3,4	5,6
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**	3,4	5,6
ОПК-4.1.	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие	3,4	5,6

	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	3,4	5,6
ОПК-5	**Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях**	3,4	5,6
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	5,6
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;	3,4	5,6

	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		
ОПК-13	**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**	3,4	5,6
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	5,6
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	5,6
ОПК-18	**Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	3,4	5,6
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	5,6
ОПК-18.2.	Умеет разрабатывать документы методического сопровождения подготовки спортсменов и обучающихся; осуществлять педагогический контроль и оценку	3,4	5,6

	освоения программы спортивной подготовки и образовательной программы в области физической культуры и спорта		

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	4	4	12	36		

	многолетней подготовки в различных видах спорта						
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	4	2	10	20		
	Итого часов:		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**	**2**	**2**	**50**		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	**5**		**4**	**50**		
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	**6**	**2**	**2**	**31**		
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-	**6**		**2**	**30**		

	оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта						
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	**6**		**2**	**30**		
Итого часов:			**4**	**12**	**191**	**9**	**экзамен**

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

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

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

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.: ACADEMIA, 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. Герега .– 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.

2 Департамент образования и науки города Москвы 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 «Руконт» ЭБС 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, аудиоколонки.

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 института спорта и физического воспитания 2 курса очной формы обучения, 3 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. очной и заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины: 3,4 семестр очная форма обучения, 5,6 семестр заочная 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***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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»**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 3,4 семестр очная форма обучения, 5,6 семестр заочная 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	5,6
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,	3,4	5,6

	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		
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	5,6
ОПК-2	**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**	3,4	5,6
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	5,6
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	5,6
ОПК-3	**Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	3,4	5,6
ОПК-3.1.	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-	3,4	5,6

	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	3,4	5,6
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**	3,4	5,6
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	3,4	5,6
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	5,6
ОПК-5	**Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях**	3,4	5,6
ОПК-5.1.	Знает технику выполнения упражнений и методику обучения упражнениям; особенности проведения	3,4	5,6

	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		
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	5,6
ОПК-13	**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**	3,4	5,6
ОПК-13.1.	Знает особенности педагогического, психологического и медико-	3,4	5,6

	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		
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	5,6
ОПК-18	**Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования**	3,4	5,6
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	5,6
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	5,6

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	«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						
	Итого часов:		**16**	**56**	**135**	**9**	**экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика реализации программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности» как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**	**2**	**2**	**50**		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса реализации программ дополнительного образования детей и взрослых физкультурно-спортивной направленности	**5**		**4**	**50**		
3	Деятельность тренера (педагога) для эффективной реализации программ дополнительного образования детей и взрослых в соответствии с требованиями	**6**	**2**	**2**	**31**		

	профессиональных стандартов в сфере физической культуры и спорта						
4	Дополнительное образование детей в рамках спортивно-оздоровительного этапа многолетней подготовки в различных видах спорта	**6**		**2**	**30**		
5	Дополнительное образование взрослого населения с учетом особенностей контингента и основной деятельности занимающихся	**6**		**2**	**30**		
Итого часов:			**4**	**12**	**191**	**9**	**экзамен**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от 10 сентября 2021 г.

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

1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является обеспечение готовности обучающихся к наиболее полноценной реализации процесса преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях различного типа на основе формирования научно-методических основ профессионального мировоззрения, повышения профессионального самосознания, углубления профессиональной компетентности, совершенствования профессионально значимых личностных качеств и приобретения необходимых теоретико-методических знаний и умений в избранной сфере профессиональной деятельности.

Преподавание дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» относится к обязательной части ООП. Данный курс находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с его обязательной частью и частью дисциплин, формируемой участниками отношений, и способствует формированию знаний, умений и навыков в соответствии с ООП.

Для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» необходима базовая теоретическая и практическая подготовленность, приобретенная при изучении дисциплин предшествующего курса обучения студентов:

– Педагогика
– Психология
– Физическая культура и спорт
– Информационные технологии в физической культуре и спорте

Дисциплина «Методика преподавания предмета "физическая культура" в общеобразовательных организациях» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

– Теория и методика физической культуры
– Физиология человека
– Биохимия человека
– Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности
– Педагогика физической культуры и спорта
– Психология физической культуры и спорта

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	5-6
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	5
ОПК-1.2	Умеет планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки и содержание занятий физической культурой и спортом в рамках спортивной подготовки и сферы образования; определять методы, формы и средства при разработке программ спортивной подготовки и образовательных программ по физическому воспитанию обучающихся	4	6
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования***	3-4	5-6

ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	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	4	6
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***	3-4	5-6
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	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	4	6
ОПК-5	***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях ганизовывать и проводить подготовку, обеспечивать***	3-4	5-6

	участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях		
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	5
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	6
ОПК-13	***Способен использовать результаты педагогического, психологического и медико-биологического контроля для коррекции тренировочного процесса в избранном виде спорта,***	3-4	5-6

	осуществлять контроль за формированием общей культуры, воспитания личностных качеств у лиц, занимающихся физической культурой и спортом		
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	5
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	6
ОПК-18	***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования***	3-4	5-6
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	5
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	6

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **6 зачетных единиц**, **216 академических часов**.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**3**	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**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**	2	16	41	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**4**	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	4	14	30	3	
	Итого часов: 216		**16**	**56**	**135**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**		2	20		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**5**	2	4	80		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта	**6**	2	2	40	3	
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
Итого часов: 216			**4**	**8**	**100**		**экзамен**

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях» (Приложение к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях».

Контрольные вопросы и задания для экзамена по дисциплине «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях»

1.Какова цель, задачи, предмет и объект изучения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях».

2.Охарактеризуйте государственные формы организации физкультурной практики в Российской Федерации (базовый обязательный курс физического воспитания в образовательных организациях различного типа).

3.Охарактеризуйте уровни образования и типы образовательных организаций, действующие в системе образования РФ.

4.ФГОС начального общего образования, его общая характеристика и назначение.

5.ФГОС основного общего образования его общая характеристика и назначение.

6.ФГОС среднего общего образования его общая характеристика и назначение.

7.Место учебного предмета «физическая культура» в федеральном базисном учебном плане организаций общего образования.

8.Федеральный компонент образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура». Обязательный минимум содержания основных образовательных программ по физической культуре.

9.Требования ФГОС к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы по предмету «физическая культура» (предметные, метапредметные и личностные результаты).

10.Требования ФГОС к формированию универсальных учебных действий на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности.

11.Требования ФГОС к «физической культуре» как учебному предмету в содержании общего образования.

12.Цели и задачи предмета «физическая культура», его место и значение в подготовке профессиональных кадров для образовательных организаций общего и профессионального образования.

13.Анализ современных подходов к преподаванию предмета «физическая культура» в образовательных учреждениях различного типа.

14.Специфика физического воспитания и особенности преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях.

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

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

17.Охарактеризуйте общую структуру занятия физическими упражнениями урочного типа, последовательность и соотношение его различных частей.

18.Педагогический анализ школьного урока физической культуры и его составляющие.

19.Планирование учебно-воспитательного процесса и характеристика основных документов планирования в школе.

20.Физическая культура в режиме дня школы.

21.Нагрузка и ее регулирование в школьном уроке.

22.Постановка и решение образовательных задач на уроках физической культуры.

23.Постановка и решение воспитательных задач в образовательном процессе школы в условиях освоения программы по физической культуре.

24.Составьте план реализации оздоровительных задач в образовательном пространстве школы в условиях освоения программы по физической культуре.

25.Раскройте содержание знаний о физкультурной деятельности и сформулируйте технологические аспекты их формирования на уроке физической культуры.

26.В чем состоят основные обязанности учителя физической культуры при работе с обучающимися разных групп здоровья?

27.Какие основные особенности характеризуют физическую деятельность учащихся старшего школьного возраста?

28.В чем состоят основные особенности физического воспитания в среднем школьном возрасте?

29.Какие основные особенности свойственны курсу физического воспитания учащихся младшего школьного возраста?

30.Охарактеризуйте объекты и способы выполнения операций оперативно-текущего и этапного контроля процесса и результатов физического воспитания.

31.Охарактеризуйте объекты и операции перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.

32.Какие виды планирования и контроля используются при организации процесса физического воспитания в образовательных организациях?

33.Какие способы организации деятельности обучающихся оправданно применяются в урочных формах занятий физическими упражнениями?

34.Что такое общая и моторная «плотность» занятия физическими упражнениями? Как её определить и регулировать?

35.Какое значение имеют так называемые «чувствительные» («сенситивные») периоды возрастного физического развития подрастающего поколения?

36.Внешкольная физическая культура в системе физического воспитания учащихся школьного возраста.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях»

а)Основная литература:

1.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.: ACADEMIA, 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. Герега. – 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, Яросл. 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. Малорошвило, Л. Б. Васильева, Р. Н. Разяпова. – [Б.и.], 2014. – 49 с. – Режим доступа: https://rucont.ru/efd/236342

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

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

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.

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 института спорта и физического воспитания 2-3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» направленности Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта. (очная и заочная форма обучения).

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теоретико-методических основ физической культуры и спорта*
Сроки изучения дисциплины: *3 и 4 семестр для очной формы обучения, 5-6 семестр для заочной формы обучения*
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление комплекса ОРУ для подготовительной части урока физической культуры*	*8*
2	*Разработка плана-графика по учебному предмету "физическая культура" на учебный год*	*8*
3	*Разработка календарно-тематического плана по учебному предмету "физическая культура"*	*8*
4	*Разработка рабочего плана по предмету "Физическая культура" на четверть (триместр)*	*8*
5	*Разработка плана-конспекта урока физической культуры*	*8*
6	*Итоговое тестирование*	*12*
7	*Посещение занятий*	*18*
8	***Экзамен***	***30-20-10***
	ИТОГО	**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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

ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.О.37 Методика преподавания предмета «физическая культура» в общеобразовательных организациях»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 216 часов

2. Семестры освоения дисциплины: 3 и 4 семестр для очной формы обучения, 5 и 6 для заочной 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)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
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	5-6
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	3	5

	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		
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	6
ОПК-3	***Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования***	3-4	5-6
ОПК-3.1	Знает средства, методы и приемы различных видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования	3	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	4	6
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***	3-4	5-6
ОПК-4.1	Знает сенситивные периоды, средства и методы развития физических качеств; факторы, повышающие функциональные возможности организма занимающихся физической культурой и спортом; средства, методы	3	5

	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	6
ОПК-5	***Способен организовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях ганизовывать и проводить подготовку, обеспечивать участие спортсменов и обучающихся различной квалификации в спортивных и физкультурных мероприятиях***	3-4	5-6
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	5
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	4	6

	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		
ОПК-13	***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***	3-4	5-6
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	5
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	6
ОПК-18	***Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль в сфере спортивной подготовки и сфере образования***	3-4	5-6
ОПК-18.1	Знает содержание методического сопровождения подготовки	3	5

	спортсменов и обучающихся, 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	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	«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**	2	2	6		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**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**	2	16	41	3	

4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**4**	2	10	24	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**4**	4	14	30	3	
	Итого часов: 216		**16**	**56**	**135**	**9**	**Экзамен**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	«Методика преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях как учебная дисциплина, ее место и значение в подготовке профессиональных кадров для сферы физической культуры и спорта	**5**		2	20		
2	Организационно-правовое обеспечение процесса преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**5**	2	4	80		
3	Профессионально-педагогическая деятельность учителя (преподавателя) физической культуры в образовательных организациях общего и профессионального	**6**	2	2	40	3	

	образования в соответствии с требованиями профессионального стандарта						
4	«Физическая культура» как учебный предмет в системе образовательных организаций различных уровней общего образования и профессионального образования	**6**		2	30	3	
5	Теоретико-методические основы преподавания предмета «Физическая культура» в образовательных организациях общего и профессионального образования	**6**		2	21	3	
Итого часов: 216			**4**	**8**	**100**		**экзамен**

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

Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

Составители:
Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;
Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;
Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;
Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;
Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

1. Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина реализуется на русском языке. 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 Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Этап формирования компетенции (номер семестра)
1	**2**	**3**
ПК-1	***Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.***	***1-7***
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
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.***	***1-7***
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 адресной 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	
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**1**		**36**	**72**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**36**	**72**		
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		
	Всего:108 часов (3 зачетные единицы)	**2**		**36**	**72**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**8**	**18**		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			8	18		
2.	**Формирование навыков**			**22**	**45**		

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

3.	**Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.**			**6**	**18**		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.			6	18		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**4**	**9**		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**26**	**45**		
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		
Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)				**72**	**144**		
III курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**5**		**36**	**72**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**28**	**54**		
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.						
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.**			**8**	**18**		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.			4	9		
	Всего:108 часов (3 зачетные единицы)	**6**		**36**	**72**		**диф. зачёт**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**9**	**18**		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			9	18		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**27**	**54**		
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		
Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)				**72**	**144**		
IV курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**7**		**36**	**63**	**9**	**экзамен**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**18**	**36**		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			18	36		
4.	**Разработка перспективных и**			**18**	**27**		

	оперативных планов и программ, конспектов занятий.						
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		
Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)				**36**	**63**	**9**	
Итого часов:				**252**	**495**	**9**	

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

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

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

5. 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 формы обучения:

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 избранным видом 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. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/283084

2. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640986

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;

2. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1) Windows Professional, x64 Ed.;

2) Microsoft Office 2016;

3) Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус);

4) Acrobat Reader DC.

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г) Научная аппаратура.

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

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование
для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,
направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности. 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части тренировочного занятия по избранному виду спорта. 3. 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 **(промежуточный контроль)**	43-44 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, 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 института спорта и физического воспитания 2 курса,
направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной части занятия по избранному виду спорта. 2. Педагогические умения и навыки проведения заключительной части занятия по избранному виду спорта. 3. 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 20-24недели 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, 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование
для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса,
направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. 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 **(промежуточный контроль)**	44-45 недели	20
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 института спорта и физического воспитания 4 курса,
направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 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** **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**
1	**2**	**3**
ПК-1	***Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.***	***1-7***
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
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.***	***1-7***

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 адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	*1-7*

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	
I курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**1**		**36**	**72**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**36**	**72**		
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		
	Всего:108 часов (3 зачетные единицы)	**2**		**36**	**72**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**8**	**18**		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			8	18		
2.	**Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта**			**22**	**45**		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов			22	45		

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

	виде спорта.						
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**4**	**9**		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			4	9		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**26**	**45**		
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		
Всего за II курс: 216 часов (6 зачетных единиц)				**72**	**144**		
III курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**5**		**36**	**72**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**28**	**54**		
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		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.**			**8**	**18**		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			4	9		
5.4	Оценка процесса и результатов			4	9		

	индивидуальной спортивной деятельности.						
	Всего:108 часов (3 зачетные единицы)	**6**		**36**	**72**		**диф. зачёт**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**9**	**18**		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			9	18		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**27**	**54**		
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		
Всего за III курс: 216 часов (6 зачетных единиц)				**72**	**144**		
IV курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**7**		**36**	**63**	**9**	**экзамен**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**18**	**36**		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			18	36		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**18**	**27**		
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		

Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)		**36**	**63**	**9**	
Итого часов:		**252**	**495**	**9**	

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

Институт спорта и физического воспитания

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от «24» сентября 2020г.

Составители:
Ананьин А.С. - к.пед.н., преподаватель кафедры теории и методики волейбола;
Клецов К.Г. – к.пед.н., доцент кафедры теории и методики танцевального спорта;
Булыкина Л.В. – к.пед.н., доцент, заведующая кафедрой теории и методики волейбола;
Мартыненко И.В. – к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и кёрлинга;
Моисеев А.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных единоборств;
Новикова Л.А. – к.пед.н., доцент, директор Института спорта и физического воспитания, заведующая кафедрой теории и методики гимнастики;
Соловьев В.Б. – к.пед.н., доцент, доцент кафедры теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

1. Цель освоения дисциплины

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

Дисциплина реализуется на русском языке. 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	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	***Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.***	***1-10***
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, 6
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.	7-10
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.	7-10
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.***	***1-10***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов.	*1-10*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	*1-10*

3. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **21 зачетная единица, 756 академических часов.**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**1**		**4**	**68**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**68**		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.			2	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.			2	50		
	Всего:72 часа (2 зачетные единицы)	**2**		**6**	**66**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**2**	**18**		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			2	18		
2.	**Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта**			**2**	**30**		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности			2	30		

5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**2**	**18**		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта			2	18		
Всего за I курс: 144 часа (4 зачетные единицы)				**10**	**134**		
II курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**3**		**8**	**100**		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**2**	**27**		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.			2	27		
2.	**Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта**			**4**	**45**		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке			4	45		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**2**	**28**		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.			2	28		
	Всего:144 часа (4 зачетные единицы)	**4**		**8**	**136**		**диф. зачёт**
3.	**Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.**			**2**	**36**		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.			2	36		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**2**	**27**		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			2	27		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**73**		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и			2	37		

	тренировочными группами по избранному виду спорта						
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.			1	18		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.			1	18		
Всего за II курс: 252 часа (7 зачетных единиц)				**16**	**236**		
III курс	**Всего: 36 часов (1 зачетная единица)**	**5**		**8**	**28**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**8**	**28**		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.			8	28		
	Всего: 72 часа (2 зачетные единицы)	**6**		**8**	**64**		**диф. зачёт**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**36**		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.			4	36		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.**			**4**	**28**		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			2	14		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.			2	14		
Всего за III курс: 108 часов (3 зачетные единицы)				**16**	**92**		
IV курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**7**		**16**	**56**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**8**	**28**		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			8	28		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**8**	**28**		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном			8	28		

	этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта						
	Всего: 36 часов (1 зачетная единица)	**8**		**14**	**22**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**14**	**22**		
4.4	Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта			14	22		
Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)				**30**	**78**		
V курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**9**		**16**	**56**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**16**	**56**		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			16	56		
	Всего:72 часа (2 зачетные единицы)	**10**		**22**	**41**	**9**	**экзамен**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**22**	**41**		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			12	20		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			10	21		
Всего за V курс: 144 часа (4 зачетные единицы)				**38**	**97**	**9**	
Итого часов:				**110**	**637**	**9**	

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

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во 2 семестре:

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 4 семестре:

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 избранным видом 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 6 семестре:

Вопросы для устного ответа:

1. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в избранном виде спорта.

2. Осуществление самоконтроля на занятиях избранным видом спорта.

3. Анализ собственной подготовленности на основе результатов самоконтроля.

4. Основы методики проведения тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.

5. Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства.

6. Основы контроля и самооценки уровня подготовленности в избранном виде спорта.

7. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в избранном виде спорта.

8. Методы планирования, организации и координации индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов в 8 семестре:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка тренировочной программы подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий по избранному виду спорта с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Определение содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности в соответствии с поставленными задачами.
4. Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта
5. Система отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.
6. Критерии спортивного мастерства в избранном виде спорта.

5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в 10 семестре:

Вопросы для устного ответа:

1. Влияние продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий на работоспособность спортсмена.
2. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки на начальном и тренировочном этапе.
3. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в избранном виде спорта.
4. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Цели и задачи индивидуального и группового планирования в избранном виде спорта.

6. 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. Передельский, А. А. Велоспорт и системные основы оптимального управления: Монография [Электронный ресурс] / А.А. Передельский, М.М. Ковылин: [Б.и.], 2012. - 190 с. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/283084

2. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом [Электронный ресурс]: [науч.-метод. пособие] / В.А. Аикин, Ю.В. Корягина, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта . - Омск: СибГУФК, 2015. - 25 с.: ил. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/640986

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

1. Сайты Международных и Всероссийских Федераций по видам спорта;
2. www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;
3. http://fcpsr.ru/ - сайт ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва».

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

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

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

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

в) Спортивный зал, включающий специализированное спортивное оборудование и инвентарь.

г) Научная аппаратура.

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

Приложения к рабочей программе дисциплины

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	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.	10 15 15 10
3	Контроль общей физической подготовленности	20
4	Сдача дифференцированного зачета **(промежуточный контроль)**	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество Баллов
1	Посещение занятий	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	 5 5 5 5 10 10 10
3	Контроль специальной физической подготовки	20
4	Сдача дифференцированного зачета **(промежуточный контроль)**	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, 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта. 3. Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.	 20 15 15
3	Контроль физической подготовленности	20
4	Сдача дифференцированного зачета **(промежуточный контроль)**	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в избранном виде спорта. 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах в избранном виде спорта.	15 20 15
3	Контроль технической подготовленности	20
4	Сдача дифференцированного зачета **(промежуточный контроль)**	20
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Профессионально-спортивное совершенствование для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта,
заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования по избранному виду спорта. 2. Сохранение и поддержание спортивной формы. 3. Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.	15 15 10
3	Контроль технической подготовленности	20
4	Сдача экзамена **(рубежный контроль)**	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.01 Профессионально-спортивное совершенствование»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2020 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 21 зачетную единицу.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: 1-10 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	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**
ПК-1	***Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство.***	***1-10***
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, 6
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.	7-10
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.	7-10
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания***	***1-10***

	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.	*1-10*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	*1-10*

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**1**		**4**	**68**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**68**		
1.1	Подготовка мест занятий по избранному виду спорта и изучение инструкций по технике безопасности.			2	18		
1.2	Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятия по избранному виду спорта.			2	50		
	Всего:72 часа (2 зачетные единицы)	**2**		**6**	**66**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**2**	**18**		
4.1	Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности.			2	18		
2.	**Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта**			**2**	**30**		
2.1	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности			2	30		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**2**	**18**		
5.2	Контроль физической подготовленности в избранном виде спорта			2	18		

Всего за I курс: 144 часа (4 зачетные единицы)				**10**	**134**		
II курс	**Всего:108 часов (3 зачетные единицы)**	**3**		**8**	**100**		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**2**	**27**		
4.2	Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в избранном виде спорта.			2	27		
2.	**Формирование навыков совершенствования физических качеств в избранном виде спорта**			**4**	**45**		
2.2	Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке			4	45		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**2**	**28**		
1.3	Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятия по избранному виду спорта.			2	28		
	Всего:144 часа (4 зачетные единицы)	**4**		**8**	**136**		**диф. зачёт**
3.	**Совершенствование технической и тактической подготовленности спортсменов в избранном виде спорта.**			**2**	**36**		
3.1	Анализ техники упражнений в избранном виде спорта.			2	36		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта**			**2**	**27**		
5.3	Контроль технической подготовленности в избранном виде спорта			2	27		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**73**		
1.4	Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами по избранному виду спорта			2	37		
1.5	Содержание тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.			1	18		
1.6	Содержание занятий на тренировочном этапе.			1	18		

Всего за II курс: 252 часа (7 зачетных единиц)				**16**	**236**		
III курс	**Всего: 36 часов (1 зачетная единица)**	**5**		**8**	**28**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**8**	**28**		
1.7	Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта.			8	28		
	Всего: 72 часа (2 зачетные единицы)	**6**		**8**	**64**		**диф. зачёт**
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**4**	**36**		
1.9	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий по избранному виду спорта.			4	36		
5.	**Учет, самоконтроль и оценка уровня подготовленности в избранном виде спорта.**			**4**	**28**		
5.1	Самоконтроль в процессе занятий избранным видом спорта.			2	14		
5.4	Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.			2	14		
Всего за III курс: 108 часов (3 зачетные единицы)				**16**	**92**		
IV курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**7**		**16**	**56**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**8**	**28**		
1.8	Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах по избранному виду спорта			8	28		
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**8**	**28**		
4.3	Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			8	28		
	Всего: 36 часов (1 зачетная единица)	**8**		**14**	**22**		**диф. зачёт**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**14**	**22**		
4.4	Разработка годового плана			14	22		

	подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по избранному виду спорта						
Всего за IV курс: 108 часов (3 зачетные единицы)				**30**	**78**		
V курс	**Всего:72 часа (2 зачетные единицы)**	**9**		**16**	**56**		
1.	**Организация и проведение тренировочных занятий по избранному виду спорта.**			**16**	**56**		
1.10	Сохранение и поддержание спортивной формы			16	56		
	Всего:72 часа (2 зачетные единицы)	**10**		**22**	**41**	**9**	**экзамен**
4.	**Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий.**			**22**	**41**		
4.5	Параметры тренировочной и соревновательной нагрузки на этапах многолетней подготовки в избранном виде спорта			12	20		
4.6	Технология планирования тренировочной нагрузки в многолетнем цикле подготовки			10	21		
Всего за V курс: 144 часа (4 зачетные единицы)				**38**	**97**	**9**	
Итого часов:				**110**	**637**	**9**	

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
теории и методики велосипедного,
мотоциклетного и автомобильного спорта
Протокол № 3 от 21 сентября 2021 г.

Составители:
Захаров Андрей Анатольевич, к.п.н., профессор, заведующий кафедрой, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта;
Дышаков Алексей Сергеевич, к.п.н., доцент кафедры, кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта.

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «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)

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта относится к профессиональному циклу, вариативной части ООП. Данная дисциплина ориентирована на запросы детско-юношеского спорта, массового спорта, адаптивного и кондиционного спорта, а также на рекреационную и оздоровительную физическую культуру.

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

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся***	*6 сем*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*6 сем.*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику	*6 сем*	*7,8 семестр*

	(портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	6	1	12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	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		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6		3	4		

2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	6	1	6	12		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	6	1	10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	6		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	6		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	6	1	16	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6		4	4		
Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	7		2	24		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие	7		1	6		

	деятельность тренера						
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	7		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	7		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	7			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	7			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	7		2	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	7,8		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	7		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	7		1	7		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	7			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	7, 8			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	8			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	8		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	8		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	8		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	8			6		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	8			6		

Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)			**8**	**100**		**зачет**

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

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

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

Вопросы для устного ответа:

1. Перечислите и дайте характеристику методическим основам построения спортивной тренировки?
2. Перечислите основные этапы и дайте характеристику методики организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту на различных этапах спортивной подготовки?
3. Перечислите документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту?
4. Перечислите требования, предъявляемые к положению о проведении спортивного соревнования по велосипедному спорту?
5. Составьте примерное положение и смету расходов для проведения соревнований по велосипедному спорту?
6. Перечислите и дайте краткую характеристику дисциплин велосипедного спорта, признанные международным союзом велосипедистов?
7. Перечислите и дайте характеристику средствам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
8. Перечислите и дайте характеристику методам спортивной тренировки при проведении практических занятий с использованием велосипеда кондиционной направленности с различным контингентом занимающихся?
9. Перечислите основные узлы конструкции велосипедов, использующихся в различных дисциплинах велосипедного спорта?
10. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на шоссе?
11. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в гонки на треке?
12. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин маунтибайк?
13. Перечислите и дайте характеристику дисциплинам, входящих в группу дисциплин BMX?

14. Перечислите и дайте характеристику основным узлам велосипеда, назовите конструктивные особенности велосипедов для различных дисциплин велосипедного спорта?

15. Перечислите и дайте характеристику спортивным трассам и спортивным сооружениям предназначенных для проведения соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта?

16. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения гонок на треке?

17. Дайте характеристику и перечислите основные конструктивные элементы спортивным сооружениям для проведения соревнований по велоспорту – BMX?

18. Перечислите требования, предъявляемые к трассам для проведения соревнований по маунтинбайку?

19. Дайте определение понятию «посадка велосипедиста», перечислите разновидности посадки и охарактеризуйте их?

20. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в различных дисциплинах велосипедного спорта?

21. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в гонках на шоссе и велотреке?

22. Перечислите и дайте характеристику экипировки спортсменов в экстремальных дисциплинах велосипедного спорта?

23. Дайте определение понятию «педалирование» в велосипедном спорте и охарактеризуйте данный процесс?

24. Дайте характеристику методике начального обучения езде на велосипеде, перечислите последовательность процесса обучения базовым элементам техники в велоспорте?

25. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на шоссе?

26. Перечислите основные технические элементы с использованием велосипеда на пересечённой местности?

27. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъёмов, препятствий на шоссейном велосипеде?

28. Охарактеризуйте технику прохождения поворотов, спусков, подъемов, препятствий на велосипеде, предназначенном для езды по пересечённой местности?

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

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

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

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

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

34. Составьте план подготовки на микроцикл с использованием велосипеда?

35. Составьте план подготовки на мезоцикл с использованием велосипеда?

36. Составьте план подготовки на макроцикл с использованием велосипеда?

Практические задания:

1.Проведение практического занятия на площадке обучение базовым элементам техники велосипедного спорта: техника начала движения («трогание» с места), прямолинейная езда, техника остановки (торможение), проезд по узкому коридору, объезд серии препятствий (змейка), техника поворота (левый, правый), техника разворота (восьмёрка), проезд по узкой колее (проезд по доске), преодоление препятствия;

2.Проведение практического занятия на тему: «Техника езды по пересечённой местности: прохождения спуска, прохождения подъема, прохождение поворота»;

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

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

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

а) Основная литература:

1. 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.

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 института спорта и физического воспитания 3 и 4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *очная форма 6 семестр. Заочная форма 7, 8 семестры.*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики велосипедного, мотоциклетного и автомобильного спорта

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2.**Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):**
очная форма обучения 6 семестр;
заочная форма обучения 7, 8 семестры

Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 Кондиционная тренировка средствами велосипедного спорта является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 «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.

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

Шифр компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	наименование	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся***	*6 сем*	*7,8 семестр*
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	*6 сем.*	*7,8 семестр*
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую	*6 сем*	*7,8 семестр*

	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.Краткое содержание дисциплины (модуля):

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	6	1	12	16		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы регламентирующие деятельность тренера	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		3	4		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6		3	4		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	6		3	4		
2	**Раздел 2. Материально**	6	1	6	12		

	техническое обеспечение в велосипедном спорте						
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	6		2	4		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	6		2	4		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	6		2	4		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	6	1	10	20		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	6		2	4		
3.2	3.2. Техника педалирования	6		2	4		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	6		2	4		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	6		2	4		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	6		2	4		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	6	1	16	20		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	6		4	5		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	6		4	5		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	6		4	4		
4.4	4.4. Методика обучения технике езды по пересечённой местности	6		4	4		
Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)			**4**	**44**	**66**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1 Теоретические основы велосипедного спорта**	7		2	24		
1.1	Методические основы построения спортивной тренировки в велосипедном спорте, документы	7		1	6		

	регламентирующие деятельность тренера						
1.2	Методика организации и проведения тренировочных занятий по велосипедному спорту с учетом этапа спортивной подготовки, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры	7		1	6		
1.3	Документы, регламентирующие организацию и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
1.4	Организация и проведение физкультурно-спортивных и массовых мероприятий по велосипедному спорту	7			6		
2	**Раздел 2. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте**	7		2	18		
2.1	2.1. Классификация и краткая характеристика велосипедов	7			6		
2.2	2.2. Экипировка велосипедистов	7			6		
2.3	2.3. Технические характеристики и ремонт велосипеда	7		2	6		
3	**Раздел 3. Техника велосипедного спорта**	7,8		2	34		
3.1	3.1. «Посадка» велосипедиста	7		1	7		
3.2	3.2. Техника педалирования	7		1	7		
3.3	3.3.Техника езды по шоссе	7			7		
3.4	3.4 Техника езды по пересечённой местности.	7, 8			6		
3.5	3.5. Техника прохождения спусков, поворотов, препятствий	8			7		
4	**Раздел 4. Методика обучения технике велосипедного спорта**	8		2	24		
4.1	4.1. Методика начального обучения езде на велосипеде	8		1	6		
4.2	4.2. Методика обучения технике педалирования на велосипедном станке	8		1	6		
4.3	4.3. Методика обучения прохождения спусков, подъемов, поворотов, препятствий	8			6		
4.4	4.4. Методика обучения	8			6		

	технике езды по пересечённой местности						
Итого: 108 часов (3 зачетные единицы)				**8**	**100**		**зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики волейбола

Протокол № 4 от «15» сентября 2021 г.

Составители:
Булыкина Лариса Владимировна – к. пед. н., доцент, заведующий кафедрой ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»_____
Ананьин Александр Сергеевич – к. пед. н., старший преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»_____
(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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7-8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7-8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

5.1Оценочные 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 и заочная форма обучения):

1.Укажите место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

2.Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

3.Характеристика специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

4.Формы проявления специальной выносливости. Факторы, определяющие уровень проявления специальной выносливости.

5.Планирование и содержание процесса воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.

6.Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.

7.Критерии развития специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

8.Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

9.Средства, методы и режимы работы при специальной выносливости в разных игровых видах спорта.

10.Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

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

а)Основная литература:

1.Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.

2.Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.

3.Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4.Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5.Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6.Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б)Дополнительная литература:

1.Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.

2.Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

3.Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

4.Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

5.Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7.Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8.Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9.Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

10.Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11.Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. навыков

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

1.http://www.volley.ru официальный сайт ВФВ

2.http://www.sportbox.ru – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

3.http://www.ntvplus.ru – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

4.http://www.eurosport.ru – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

5.http://www.laola1.tv – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

6.http://www.fivb.org - официальный сайт ФИВБ

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 войлебольная 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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
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	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	29	10
2	*Собеседование по разделам:* Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	31	15
3	*Доклад по теме:* Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	34	15
4	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	37	10
5	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	40	11

6	*Посещение занятий*	В течение семестра	24
7	***Зачет***		**15**
	ИТОГО		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	20
2	Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	20

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.02 Воспитание специальной выносливости средствами игровых видов спорта»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Заочная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики волейбола.
Сроки изучения дисциплины: 7-8 семестры – заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме:* Место и значение воспитания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	20
2	*Написание реферата по теме:* Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	20
3	*Письменный опрос по темам:* Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	20
4	*Посещение занятий*	20
5	***Зачет***	**20**
	ИТОГО	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Реферат: Планирование и содержание воспитания специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	*20*
2	Письменный опрос: средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта	*20*

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики волейбола

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7 и 8 семестры – заочная 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7-8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и	6	7-8

	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.		
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7-8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения.

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Место и значение специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания специальной выносливости в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8			15		
3	Планирование и содержание специальной выносливости на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта.	7, 8		1	15		
4	Особенности воспитания специальной выносливости в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей.	7, 8		2	15		
5	Критерии воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
6	Средства, методы и способы контроля уровня воспитания специальной выносливости в разных игровых видах спорта.	7, 8		2	15		
7	Современные научные исследования в области воспитания специальной выносливости, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта.	7, 8			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры «теория и методика футбола»
Протокол № 1 от 14 сентября 2021 г.

Составитель:
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 «Спорт».

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

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

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся***	*6*	*7-8*

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

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

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

4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		6	12		
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6		6	8		
	Итого часов: 108			**40**	**68**		**Зачет**

заочная форма обучения

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

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

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету по всему курсу

1. Укажите место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
2. Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
3. Характеристика скоростных качеств в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
4. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
5. Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта
6. Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей
7. Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
8. Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта
9. Средства, методы и режимы работы при развитии собственно силовых качеств в разных игровых видах спорта.

10. Скоростные и скоростно-силовые способности и формы их проявления в соревновательной деятельности.

11. Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта

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

а) Основная литература:

1. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков. - М.: «Спорт», 2015. - 568с.

2. Кавадло, Э. Сила без границ. Улучшаем физическую форму без специальных тренажёров / Эл Кавадло. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01699-5; 2016 г. – 208 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. - М.: Физкультура и спорт,2014. - 543 с.

4. Попов, Г. И. Биомеханика двигательной деятельности: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А. В. Самсонова. - М.: издательский центр «Академия», 2011. - 320 с. (сер. «Бакалавриат»).

5. Ремин, В.П. Возрастные изменения быстроты, мышечной силы и скоростно-силовых качеств / В.П.Ремин. - М., 2011. - 243 с.

6. Уэйд, П. Тренировки без "железа" и тренажёров. Калистеника / Пол Уэйд. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона; ISBN 978-5-496-01695-7; 2016 г. – 128 с.

б) Дополнительная литература:

1.Алабин, В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (на прим. Скоростно-силовых видов) / В.Г.Алабин. - Минск: Высш. школа, 2013. - 350 с.

2.Архиреев, В. Бодибилдинг. Книга-тренер. / В.Архиреев. - Издательство: Эксмо; серия: Книга-тренер, ISBN 978-5-699-58223-5; 2013 г. – 320 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошакский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.: ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

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

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

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

7.Гиревой спорт: учебное пособие / Н. Н. Кадиров, Н. Г. Энгельс, Э. Т. Ахмадуллина. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2011. – 142 с.

8.Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 155 с.

9.Дарден, Э. Силовые упражнения в медленном темпе / Эллингтон Дарден. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-1486-7; 2012 г. – 160с.

10.Донцов, А. Конструктор тела. Силовые и фитнес-тренировки / Александр Донцов. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01542-4; 2015 г. – 144 с.

11.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М.Зациорский. - М.: Физкультура и спорт. 2012. - 238 с.

12.Клерк, Р. Бодибилдинг. Силовые упражнения и планы тренировок / Р.Клерк. - Издательство: Белгород, Книжный клуб "Клуб семейного досуга". ISBN 978-5-9910-2976-6; 2014 г. - 288 с.

13.Основы персональной тренировки: - Санкт-Петербург, Олимпийская литература, 2012 г.- 724 с.

14.Перл, Б. Силовые упражнения для мужчин и женщин / Билл Перл. - Минск: Попурри, ISBN 978-985-15-2154-4, 0-936070-24-2; 2014 г. – 432 с.

15.Хэнкин, Д. Тренировки с отягощениями. Сжигаем жир, наращиваем мышцы, увеличиваем силу и выносливость / Дж. Хэнкин. - Издательство: Питер, серия: Тренировочная зона, ISBN 978-5-496-01846-3; 2016 г. – 272 с.

16.Цацулин, Павел. Гиревой тренинг. Уникальная методика тренировки с гирями Павла Цацулина / П. Цацулин. - Издательство: Питер, ISBN 978-5-496-01165-5 , 978-0938045694; 2016 г. - 176 с.

17.Шейко, Б. И. Ретроспективный взгляд на методологию увеличения силы. Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», г. Уфа // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: Мат. V Междунар. науч.-практич. конф. Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. - Уфа: УГАТУ, 2011. - С. 163-167.

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

1.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.

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 института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теория и методика футбола.*
Сроки изучения дисциплины: *6 – очное обучение; 7, 8 – заочное 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	*Написание реферата по теме:* *«*Место и значение скоростно-силовой подготовки в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*22*	*15*
2	*Собеседование по разделам:* «Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*24*	*5*
3	*Доклад по теме:* «Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей»	*26*	*10* *10* *10*
4	*Написание реферата по теме:* «Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта»	*30*	*15*
5	*Письменный опрос по темам:* «Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта»	*35*	*5*
6	*Посещение занятий*	*В течение всего курса*	*10*
7	***Зачет***		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики футбола

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

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

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

3.Цель освоения дисциплины: обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.04 – «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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся***	*6*	*7-8*
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей, обучающихся и спортсменов.		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать		

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

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	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		4	8		
2	Характеристика основных средств и методов развития и поддержания скоростно-силовых способностей в процессе многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		6	12		
3	Планирование и содержание скоростно-силовой подготовки на различных этапах многолетней спортивной тренировки в игровых видах спорта	6		6	12		
4	Особенности скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта в зависимости от возраста, амплуа, анатомо-морфологических физиологических и психических показателей	6		8	10		
5	Критерии развития скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		4	6		
6	Средства, методы и способы контроля уровня скоростно-силовых способностей в разных игровых видах спорта	6		6	12		

7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	6		6	8		
	Итого часов: 108			**40**	**68**		**Зачет**

заочная форма обучения

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

	силовых способностей в разных игровых видах спорта						
7	Современные научные исследования в области скоростно-силовой подготовки, их роль в повышении эффективности подготовки спортсменов в игровых видах спорта	7, 8			12		
	Итого часов: 108			**8**	**100**		**Зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики гребного и парусного спорта
им. А.Ф. Комарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.04 Соблюдение норм безопасности на воде в гребных и парусных видах спорта»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Теории и методики гребного и парусного
вида спорта им. А.Ф. Комарова
Протокол № 2 от 22 сентября 2021 г.

Составитель:
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.

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» 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». Реализуется на очной форме обучения и на заочной 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические***	*6*	*7-8*

	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	7-8
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	6	7-8

4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	6		8	8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6		4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	6	4	12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов	6	1	4	6		

	на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.						
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	6		12	16		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6		6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**	6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	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		4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7			16		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		

4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7		4	30		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7		2	20		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	7		1	10		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8		2	34		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

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

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

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1.Характеристика видов гребного и парусного спорта.

2.Значение массовости гребного и парусного спорта среди населения страны.

3.Гребные и парусные суда -как средство передвижения по воде.

4.Первые спортивные гребные клубы.

5.Первые международные соревнования по гребному спорту.

6.Настройка и подготовка гребного инвентаря (в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена и погодных условий).

7.Понятие техника и стиль в гребном спорте.

8. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта

9.Основное положение гребца в лодке.

10. Периоды и фазы гребкового цикла.

11.Формирование двигательного навыка в гребном и парусном спорте.

12. Единый цикл гребка (захват, середина, конец проводки).

13. Ошибки в технике гребли и методы их исправления.

14.Требования, предъявляемые к местам проведения спортивно-массовых мероприятий на воде.

15. Правила плавания по судоходным путям России.

16.Знаки береговой обстановки, правила прохождения мостов, шлюзов, переправ.

17. Техника безопасности и оказание помощи терпящим бедствие на воде.

18. Особенности организации занятий гребным и парусным спортом.

19. Естественные и искусственные препятствия

20. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.

21. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований.

22. Охарактеризуйте правила плавания и поведения на воде при неблагоприятных погодных условиях.

23. Охарактеризуйте технику безопасности занятиях гребным и парусным спортом.

24. Раскройте способы оказания первой помощи пострадавшим на воде.

25. Охарактеризуйте правила плавания по водным акваториям.

26. Перечислите спасательные средства, используемые в гребном спорте и парусном спорте.

27. Какие меры применяются при оказании помощи пострадавшим на воде?

28. Значение спортивно-оздоровительной работы в гребном и парусном спорте.

29. Охарактеризуйте спортивные сооружения для гребного и парусного спорта.

30. Перечислите требования к оснащению судов.

31. Расскажите о спортивной одежде и снаряжении гребца и яхтсмена

32. Понятие техника и стиль в гребном спорте.

33. Понятие темпа и ритма в гребных видах спорта.

34. Лоция гребца и яхтсмена.

35. Опасности, подстерегающие гребца и яхтсмена при попадании в воду.

36. Экстренные меры первой доврачебной помощи.

37. Профилактика травматизма в гребном и парусном спорте.

38. Профилактика простудных заболеваний и переохлаждений на занятиях гребным и парусным спортом.

39. Средства закаливания и укрепление здоровья на занятиях водными видами спорта.

40. Правила безопасности на занятиях гребным и парусным спортом.

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

а) Основная литература:

1. Баранова, М.В. Обоснование организации занятий прикладным плаванием при начальном обучении в гребном спорте / Баранова М.В., Егоренко Л.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 2 (168). - *Режим доступа: https*://lesgaft-notes.spb.ru/files/2-168-2019/p26-31.pdf

2. Денк Роланд. Школа паруса в вопросах и ответах / Р. Денк – М.: Аякс-Пресс, 2014. – 128 с.

3. Лифанов А.А., Салахиев Р.Р., Фомина Е.В. Методика преподавания и обучения гребным видам спорта в вузе. Учебно-методическое пособие. - Казань, КФУ, 2015- 52с.

4. Матвеев Л.П. Общая теория и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры. М.: из-во Академия, 2019.

5. Теория и методика спортивного туризма: учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов.— М.: Советский спорт, 2014.— 424 с. *Режим доступа:* https://lib.rucont.ru/efd/271139/info

6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. 13-е изд., М.: Академия, 2016.

б) Дополнительная литература:

1.Академическая гребля. Под ред. Э. Хербергера М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Веричко Н.Ф., Гавриловский К.И. Гребля на ялах. - М.: Изд-во ДОСААФ, 1983.

3.Гребной спорт: учебник для студ. высш. пед. учебн. Заведений /Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; / под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400с.

4.Гребля академическая: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских, спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего, спортивного мастерства. Михайлова Т.В., Беркутов А.Н. 2004 год.

5.Гребля на байдарках и каноэ. Краткая спортивная энциклопедия. Плеханов Ю.А. «Олимпия Пресс» 2004 год.

6. Григорьев В.Н. Путешествие на гребных судах, - М.: Физкультура и спорт, 1979.

7. Демьянов И.Я. Все о гребле / Демьянов И.Я.- Спб.: Лимбус Пресс, 2000.

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

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

10. Комаров А.Ф. Эволюция гребного инвентаря и техники гребли в академических судах. М.: ГЦОЛИФК, 1991.
11. Кужель Ю. А. Парусный спорт и туризм. – М.: АСТ, 2001. – 224 с.
12. Памятка по спасению терпящих бедствие на воде / Под ред. З.С. Гусинкого, - М: Изд-во ЦРИБ " Дельфин ", 1974.
13. Специализированные сооружения для водных видов спорта. Бурлаков И.Р., Неминущий Г.П. 1998 год.
14. Снаряжение туриста водника / ред. В.Н. Григорьева. - М.: Профиздат, 1986. – 205 с.
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://hibaratxt.narod.ru/organiz/index.html
17. Русский турист (Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России), 2001г. http://hibaratxt.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
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/pitanije_shiman/index.htm http://hibaratxt.narod.ru/pitanije/index.html
22. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. http://hibaratxt.narod.ru/karemansprav/index.html http://skitalets.ru/books/sprav_shtrum/index.htm http://www.outdoors.ru/book/sptur/index.php
23. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. 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-canoe.ru
3. Министерство спорта Российской Федерации. https://www.minsport.gov.ru
4. Министерство образования и науки РФ. https://www.minobrnauki.gov.ru
5. Всероссийская Федерация парусного спорта. https://www. rusyf.ru

Электронные ресурсы:

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.

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 института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики гребного и парусного вида спорта им. А.Ф. Комарова*.
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 кол-во баллов
1	*Написание реферата на тему: «Основы теории и методики гребных и парусных видов спорта»*	*1 неделя*	*10*
2	*Выполнение практического задания №1 по разделу 2 тема: «Техника безопасности на занятиях гребным и парусным спортом, водным туризмом»*	*2 неделя*	*15*
3	*Выполнение практического задания №2 по разделу 3 тема: «Основы техники гребных и парусных видов спорта»*	*3 неделя*	*15*
4	*Написание реферата по теме: «Рекреационно-оздоровительное значение гребного и парусного спорта»*	*4 неделя*	*15*
5	*Написание реферата теме: «Гребной и парусный спорт в сфере спортивно-массовой, оздоровительной и туристской работы среди различных групп населения»*	*5 неделя*	*15*
6	*Посещение занятий (1 занятие- 0,5 балла очная форма обучения)*	*В течение семестра*	*10*
7	*Зачёт*	*6 семестр*	***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов

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

Кафедра: *теории и методики гребного и парусного спорта им. А.Ф. Комарова*
Сроки изучения дисциплины (модуля): *4 курс 7-8 семестр заочная форма обучения*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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

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»**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 семестр очная форма обучения; 7-8 семестр заочная 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**	**Заочная форма обучения**
1	**2**	**3**	**4**
ПК-2	***Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся***	*6*	*7-8*
ПК-2.1.	*Знает: Педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов*	6	7-8
ПК-2.2.	*Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта*	6	7-8

5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	6		8	8		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	6		4	4		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	6		4	4		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	6	4	12	18		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	6	1	4	6		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	6	1	4	6		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	6	2	4	6		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	6		12	16		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	6		6	8		
10	Тема 3.2. Основы техники и тактики парусного спорта.	6		6	8		
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта**	6		12	18		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	6		4	6		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных	6		4	6		

	заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.						
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллектив физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	6		4	6		
	Итого часов: 108 часов		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	**Раздел 1. Характеристика водных видов спорта**	7			16		
2	Тема 1.1 Общая характеристика гребных видов спорта	7			8		
3	Тема 1.2. Общая характеристика парусного спорта	7			8		
4	**Раздел 2. Техника безопасности в гребном и парусном спорте**	7		4	30		
5	Тема 2.1. Правила плавания по внутренним судоходным путям. Правила плавания судов на открытой воде.	7		1	10		
6	Тема 2.2. Опасности, подстерегающие спортсменов на воде и при попадании в воду. Безопасность спортсменов.	7		1	10		
7	Тема 2.3. Оказание первой помощи терпящим бедствие на воде.	7		2	10		
8	**Раздел 3. Общие основы техники в гребном и парусном спорте.**	7		2	20		
9	Тема 3.1. Основы техники гребных видов спорта	7		1	10		
10	Тема 3.2. Основы техники и	7		1	10		

	тактики парусного спорта.						
11	**Раздел 4. Рекреационно - оздоровительное значение гребного и парусного спорта.**	8		2	34		
12	Тема 4.1. Использование занятий гребным, парусным спортом для укрепления здоровья. Профилактика травматизма.	8		0,5	12		
13	Тема 4.2. Меры предосторожности и профилактика простудных заболеваний и переохлаждений при неблагоприятной погоде. Закаливание организма.	8		0.5	12		
14	Тема 4.3. Организация спортивно-массовой работы по гребному и парусному спорту в коллективах физической культуры, оздоровительных лагерях, домах отдыха	8		1	10		
Итого часов: 108				**8**	**100**		**Зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

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

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Форма обучения: очная и заочная
Уровень образования:*бакалавриат*.
Год набора: 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
заседанием кафедры теории и методики
легкой атлетики им. Н.Г.Озолина
Протокол № 3 от 15 сентября 2021 г.

Составитель:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» является: - сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина(модуль) «Физическая подготовка в спорте средствами легкой атлетики» относится к факультативным дисциплинам вариативной части ООП.

Изучение дисциплины базируется на основных положениях естественнонаучных и гуманитарных дисциплин учебного плана (анатомии, физиологии, биохимии, биомеханики, психологии, педагогики, теории физической культуры и др.).

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для успешного прохождения следующих видов производственных практик:

- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности);
- Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности)

Особенность дисциплины состоит в развитии профессионально-педагогических способностей с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

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

	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	***6***	***7***
ПК-2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов		
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта		

4.Структура и содержание дисциплины

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

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общетеоретический раздел** 1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.	**6**					
2	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.		2	2	4		
3	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.		2	2	4		
4	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики			2	4		
5	**Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой**						

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

заочная форма обучения

4 курс 7 семестр

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Общетеоретический раздел**						
2	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.				4		
3	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.			2	8		
4	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.			2	8		
5	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики				4		
6	**Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»**			2			
7	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
8	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики				6		
9	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости	**7**			6		
10	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.				4		
11	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
12	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики				6		
13	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания				4		
14	2.2.3. Тесты для оценки быстроты				4		
15	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
16	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики				6		
17	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики				6		
18	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
	Итого часов:			6	66		

4 курс 8 семестр

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	**8**			6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
3	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости				6		
5	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***			2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств				4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств				4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости				4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств				4		
	Итого часов			2	34		
	Всего часов: 108			8	100		**зачет**

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

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

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

Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов

1.Назовите структурные, функциональные и центральные факторы, определяющие величину максимального силового напряжения.

2.Какие упражнения, используемые для развития силы, называются общими и какие специальными?

3.Какие методы развития силовых способностей вы знаете?

4.Какие виды силы вы знаете?

5.Что такое «абсолютная сила» и «силовой дефицит»?

6.Дайте определение абсолютной силы и относительной силы.

7.В каких случаях нельзя применять метод максимальных усилий?

8.В чем заключаются достоинства и недостатки метода повторных усилий?

9.Расскажите о применении метода повторных усилий для развития силовой выносливости.

10. Методика развития скоростно-силовых качеств.

11.Достоинства и недостатки метода изометрических усилий.

12.Применение плиометрической тренировки в спортивной подготовке.

13.Расскажите о применении метода круговой тренировки для развития силовых способностей.

14.Какие методы оценки силовых способностей вы знаете?

15.Что такое «прямой» и «косвенный» способ контроля силовых способностей?

16.Что такое быстрота?

17.В чем отличие понятий «быстрота» и «скорость»?

18.Назовите три основных формы проявления быстроты.

19.Что такое «простые» и «сложные» двигательные реакции?

20.Чем определяется скорость двигательной реакции?

21.Расскажите о 5-ти составляющих скорости двигательной реакции.

22.Что влияет на время реакции?

23.В каких видах легкой атлетики особое значение имеет скорость одиночного движения?

24.В каком возрасте отмечается наибольший прирост частоты движений?

25.Что такое «комплексная быстрота», и в каких видах легкой атлетики она проявляется в большей степени?

26.Расскажите о переносе способностей к быстроте движений.

27.Каковы предпосылки проявления быстроты?

28.Расскажите об энергии скоростных усилий.

29.Чем ограничивается проявление максимальной анаэробной мощности (МАМ)?

30.На какие основные группы можно разделить упражнения для развития быстроты?

31.Методика развития быстроты.

32.Что такое скоростной барьер и методы предупреждения его возникновения.

33. Тесты для оценки различных видов быстроты движений.

34.Что такое «гибкость», и какие виды гибкости вы знаете?

35.Определите разницу в понятиях «гибкость» и «подвижность в суставах».

36.Как определить «запас гибкости»?

37.Что определяет анатомические возможности гибкости?

38.Назовите факторы, влияющие на гибкость?

39.В какое время суток наблюдаются наибольшие показатели гибкости?

40.Наиболее благоприятный возраст для развития гибкости?

41.Опишите взаимосвязь «гибкость-сила».

42.Какие суставы требуют большего времени для развития гибкости?

43.Методика развития гибкости.

44.Опишите физиологические механизмы развития гибкости методом стретчинга.

45.Какова цель применения стретчинга в разминке?

46.Методика применения стретчинга в разминке и в основной части тренировки.

47.Какие виды гибкости и в каких видах легкой атлетики требуются качество «гибкость».

48.Что понимают под двигательными координационными способностями?

49.Что такое внутримышечная, межмышечная и сенсорно-мышечная координация?

50.Назовите критерии координационных способностей.

51.Перечислите принципы тренировки координационных механизмов моторики.

52.Какие вы знаете упражнения для развития специализированных восприятий, таких как, чувство времени, чувство темпа и чувство развиваемых усилий?

53. Сенситивные периоды развития координационных способностей.

54.Какие упражнения используются для оценки координационных способностей?

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (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.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2002. - 207 с.: ил.

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

1.www.minsport.gov.ru/ - сайт Министерства спорта Российской Федерации;

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

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

- *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.

7.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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 института спорта и физического воспитания, обучающихся направления подготовки 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики легкой атлетики
Сроки изучения дисциплины:
очная форма обучения: *6 семестр*
заочная форма обучения – 7,8 семестры
Форма промежуточной аттестации: **зачет**

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	*Тестирование по теме «*Основные понятия о физических (двигательных) качествах спортсмена*»*	*2 неделя*	*10*
2	*Выполнение практического задания по теме «Упражнения* общей физической подготовки на различных этапах тренировки*»*	*3 неделя*	*10*
3	*Опрос по теме: «*Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств*»*	*4неделя*	*10*
4	*Тест по теме «*Средства и методы развития (воспитания) физических качеств (способностей) спортсмена»	*5 неделя*	*15*
5	*Написание реферата по теме «*Физиологические основы двигательных способностей*»*	*6 неделя*	*15*
6	*Составление комплекса упражнений на развитие физического качества (для избранного вида спорта) средствами легкой атлетики*	*10 неделя*	*10*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*
	Зачет		***20***
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Контрольная работа по разделу «*Методика воспитания физических качеств*»*	*5*
2	*Опрос по теме «*Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки*»*	*5*
3	*Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом*	*5*
4	*Написание реферата по теме «*Возрастные особенности развития и	*5*

	проявления физических способностей»	
5	*Презентация по теме «*Основные биоэнергетические механизмы, определяющие результат в избранном виде спорт*»*	*5*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Выбор заданий для студентов, пропустивших занятия, из списка, представленного информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К зачету допускается студент, набравший не менее 41 балла, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.05 «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Форма обучения: очная и заочная
Уровень образования: *бакалавриат*
Год набора: 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы.

2.Семестры освоения дисциплины:

очная форма обучения: *6 семестр*.

заочная форма обучения – 7,8 семестры.

3. Цель освоения дисциплины:

- сформировать общие научно-методические основы профессионального мастерства тренеров по физической подготовке для командных и индивидуальных видов спорта, заложить необходимые для этого знания, умения и навыки. Добиться прочного усвоения обучающимися знаний, составляющих содержание современной теории и методики общей и специальной физической подготовки спортсмена в различных видах спорта.

Сформировать умение, использовать приобретённые знания, для решения практических задач, возникающих в профессиональной деятельности тренера по физической подготовке в работе со спортсменами командных и индивидуальных видов спорта различного уровня подготовленности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	***6***	***7***
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	**Общетеоретический раздел** 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	**Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»**						
6	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
7	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики			2	4		
8	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости			4	4		
9	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.			2	4		
10	***2.2.Методика воспитания быстроты средствами легкой атлетики***						
11	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики			4	4		
12	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания			2	4		
13	2.2.3. Тесты для оценки быстроты			2	4		
14	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
15	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики			4			
16	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики			4			
17	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						

18	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих			2	4		
20	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.			2	2		
21	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
22	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости			2	2		
23	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***						
24	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
25	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств			2	4		
26	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости			2	4		
27	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств			2	4		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения (*4 курс 7 семестр)*

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**<u>Общетеоретический раздел</u>**	**7**					
2	1.1.Основные понятия о физических (двигательных) качествах- способностях спортсмена.				4		
3	1.2.Физиологические основы двигательных способностей.			2	8		
4	1.3.Планирование нагрузки общефизической подготовки на различных этапах тренировки.			2	8		
5	1.4.Причины и профилактика травматизма при выполнении упражнений на развитие физических качеств средствами легкой атлетики				4		
6	**<u>Раздел 2. «Методика воспитания физических качеств средствами легкой атлетики»</u>**			2			
7	***2.1. Методика воспитания выносливости.***						
8	2.1.1. Методика воспитания общей выносливости средствами легкой атлетики				6		
9	2.1.2. Методика воспитания специальной выносливости				6		
10	2.1.3.Тесты для оценки выносливости.				4		
11	***2.2.Методика воспитания быстроты***						

	средствами легкой атлетики						
12	2.2.1. Воспитание быстроты движений и скорости средствами легкой атлетики				6		
13	2.2.2. Быстрота двигательной реакции и методика ее воспитания				4		
14	2.2.3. Тесты для оценки быстроты				4		
15	***2.3. Методика воспитания силы средствами легкой атлетики***						
16	2.3.1 Методы воспитания различных видов силовых способностей средствами легкой атлетики				6		
17	2.3.2. Воспитание скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики				6		
18	***2.4. Методика воспитания координационных способностей средствами легкой атлетики***						
	Итого часов:			6	66		

4 курс 8 семестр

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	2.4.1. Методика воспитания различных видов координации: специальных, специфических и общих	**8**			6		
2	2.4.2. Тесты для оценки координационных способностей.				6		
3	***2.5. Методика воспитания гибкости***						
4	2.5.1 Средства и особенности методики развития гибкости				6		
5	***2.6. Воспитание физических качеств методом круговой тренировки***			2			
6	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств				4		
7	2.6.2 Круговая тренировка на развитие силовых качеств				4		
8	2.6.3 Круговая тренировка на развитие выносливости				4		
9	2.6.1 Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств				4		
	Итого часов			2	34		
	Всего часов: 108			8	100		**зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики 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**
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры
Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта
им. А.С. Медведева
Протокол № 4 от 20 сентября 2021 г.

Составители:

Соловьев Василий Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева РГУФКСМиТ

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Б1.В.ДВ.01.06 «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является: изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки тренеров по различным видам спорта, специалистов в области силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, а также оздоровительной физической культуре и фитнесе; углубленное изучение теоретических положений и методов силовой тренировки; совершенствование профессиональных знаний, умений и практических навыков по планированию, учету и анализу результатов силовой подготовки. Развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований, критического анализа эффективности тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, умений выявлять и внедрять в практику положительные приемы как личной практической деятельности, так и опыта передовых отечественных и зарубежных специалистов. Дисциплина преподается на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» является одной из дисциплин по выбору вариативной части ООП по направлению 49.03.04 «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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-1 **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*	*8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*6*	*8*

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*6*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*6*	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*6*	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*6*	1	1	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	6	6		
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 собственного тела	*6*	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*6*	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*6*	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	6	8		
			4	44	60		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки		-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося		-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**8**	**100**		**Зачет**

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

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

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

Контрольные вопросы

1.Анатомо-морфологические и физиологические факторы, определяющие силовые способности;

2.Биомеханические, физиологические и психические факторы, определяющие поведение системы «спортсмен-снаряд» в силовой подготовке;

3.Гантельный комплекс упражнений в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

4.Гигиенические основы коррекции массы тела при занятиях силовой подготовкой;

5.Двигательное качество «Сила». Виды силовых способностей;

6.Значение силовой подготовки для развития различных физических качеств;

7.Интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

8.Комплекс упражнений на тренажерах в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

9.Комплекс упражнений с гирями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

10.Комплекс упражнений с собственным весом тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

11.Комплекс упражнений с утяжелителями в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

12.Комплекс упражнений со штангой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

13. Контроль и анализ тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности

14.Методика силовой тренировки, направленная на снижение массы тела;

15.Методика силовой тренировки, направленная на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

16.Методика составления программ тренировок, направленных на снижение массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

17.Методика составления программ тренировок, направленных на увеличение мышечной массы тела в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

18.Методы развития максимальной силы в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

19.Методы развития силовой выносливости в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

20.Методы развития скоростно-силовых способностей в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

21.Объем тренировочной нагрузки на занятиях силовой подготовкой;

22.Основы методики обучения упражнениям на тренажерах;

23.Основы методики обучения упражнениям с гантелями;

24.Основы методики обучения упражнениям с собственным весом тела, экспандерами, утяжелителями;

25.Основы техники безопасности, предупреждение травматизма при работе с отягощениями;

26.Особенности совершенствования телосложения с помощью средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

27.Особенности совершенствования телосложения у женщин с помощью средств силовой подготовки;

28.Педагогические принципы обучения в силовой подготовке;

29.Планирование тренировочной нагрузки при проведении занятий по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

30.Порядок ведения дневника тренировочных нагрузок на занятиях по силовой подготовке в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

31.Приемы страховки и самостраховки на занятиях по силовой подготовке;

32.Профессионально-прикладное и оздоровительное значение силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности;

33.Средства и методы силовой подготовки;

34.Техника выполнения основных упражнений в пауэрлифтинге;

35.Техника выполнения основных упражнений в тяжелой атлетике, рациональные позы в граничные моменты фаз;

36.Техника выполнения силовых упражнений для различных частей тела;

37.Упражнения на тренажерах и их характеристика;

38.Физиологические особенности совершенствования телосложения;

39.Физиологические факторы определяющие силовые способности;

40.Характеристика средств силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Учет успеваемости студентов ведется в форме текущих зачетов по пройденным темам, а также зачета в сроки, предусмотренные учебным планом. Зачет выставляется за знание пройденных разделов теоретического курса, овладение техникой и методикой преподавания, сдачу нормативов текущего контроля (согласно Информационной справке по дисциплине).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

а) Основная литература:

1.Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7

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

3.Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Методика подгот. юного тяжелоатлета : учеб. пособие для вузов / Л.С. Дворкин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Юрайт, 2019. - 335 с.: ил.

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

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

6.Обучение технике тяжелоатлетических упражнений [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для студентов РГУФКСМиТ, обучающихся по направлению подгот. бакалавров 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / авт.-сост.: Скотников В.Ф., Фролов В.И. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

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

б)Дополнительная литература:

1.Биологические особенности тренировки женщин в тяжелоатлетических видах спорта [Электронный ресурс] : учеб.-метод пособие для обучающихся РГУФКСМиТ по направлению подгот. бакалавриата 49.03.01 : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2016.

2.Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского). - М.: ФиС, 1992 .-112 с.

3.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).

4.Воронынцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И.Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.

5.Городничев, Р.М. Физиология силы: Монография / Р.М. Городничев, В.Н. Шляхтов ; М-во спорта РФ, ФГБОУ ВО "Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта". - М.: Спорт, 2016. - 229 с.: ил.

6.Дворкин, Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 384 с.: ил.

7.Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика и возраст / Л.С.Дворкин. – Свердловск: Из-во Урал. ун-та, 1989. – 200 с. . – ISBN 5-7525-0058-3. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

8.Делавье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Фредерик Делавье [пер. с фр. О.Е. Ивановой]. - М.: Рипол Классик, 2008. - 144 с.: ил.

9.Доронцев, А.В. Исследование методики выполнения темповых тяжелоатлетических упражнений при занятии кроссфитом = Research of technique of performance of tempo heavy athletics exercises under CrossFit training / А.В. Доронцев, С.Ю. Попов // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. - № 10 (152). - С. 47-51.

10.Использование средств и методов скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта. Учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направлению подготовки 49.04.03 «Спорт» : утв. и рек. эмс ИСиФВ ФГБОУ ВО "РГУФКСМиТ" / сост.: Скотников В.Ф., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2018.

11.Линдовер, С. Мегамасса : Комплекс тренировок, питания и дисциплины для достижения идеал. фигуры / Станислав Линдовер. - М.: [Эксмо], 2019. - 230 с.: ил.

12.Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).

13.Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

14.Методика использования функционального многоборья (кроссфита) в процессе физического воспитания / Д.А. Кокорев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. - 2016. - № 9. - С. 16-18.

15.Мэттьюз, М. Больше. Суше. Сильнее : Простая наука о построении муж. тела / Майкл Мэттьюз ; [пер. с англ. А.Е. Амелиной]. - М.: [Эксмо], 2018. - 304 с.: ил.

16.Мышцы в спорте : анатомия, физиология, тренировка, реабилитация = Der muskel im sport : anatomie, physiologie, training, rehabilitation / ред.: Й.М. Йегер, К. Крюгер ; пер. с нем. под общ. ред. Д.Г. Калашникова ; науч.-ред.: П.К. Лысов, Л.А. Остапенко, В.Д. Сонькин. - [М.]: Практ. медицина, [2016]. - 407 с.: ил.

17.Назаренко, Ю. Ф. Методика обучения соревновательным упражнениям в силовом троеборье (пауэрлифтинг) / Ю. Ф. Назаренко, С. Ю. Тё, С. В. Матук; Сибирский ГУФК. - Омск, 2003. - 44 с.

18.Перл, Б. Стань сильнее / Пер. с англ. В.М.Баженов; Худ. обр. М.В.Драко. – Мн.: ООО «Попурри», 2004. – 432 с.: ил. – ISBN 985-438-929-4.

19.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 1. - 679 с. - ISBN 978-966-8708-89-3249313

20.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общ. теория и ее практ. прил. : [учеб. для [тренеров]] : в 2 кн. / В.Н. Платонов. - [Киев]: [Олимп. лит.], [2015]. Кн. 2. - 1431 с. - ISBN 978-966-8708-90-9

21.Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.

22.Технология обработки тренировочных нагрузок в тяжелой атлетике. Учебно-методическое пособие для направления 49.03.01 Физическая культура, 49.04.01 Физическая культура, 49.04.03 Спорт// сост.: Смирнов В.Е., Соловьев В.Б., Атлас А.А.; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики тяжелоатлет. видов спорта им. А.С. Медведева. - М., 2015.

23.Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.

24.Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховей, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. - – ISBN 978-5-9718-0374-4.

25.Фалеев, А. В. Анти - МакРоберт: Думай! по-русски. Как тренироваться по циклам. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2006. - 285 с. (Планета Спорт).

26.Хэтфилд, Ф. К. Всестороннее руководство по развитию силы. - Новый Орлеан, 1983. Репринтное переводное издание Ассоциации федераций культуризма Восточной Сибири и Дальнего Востока. - Красноярск, 1992. - 288 с.

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

28.Шварценеггер, А. Классическая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер, при участии Билла Доббинса ; [пер. с англ. К. Савельевой]. - М.: [Эксмо], 2018. - 678 с.: ил.

29.Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг (учебное пособие для студентов высших учебных заведений). - М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. - 544 с.

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

1. www.ewfed.com – Официальный сайт Европейской федерации тяжёлой атлетики – European weightlifting federation (EWF);
2. www.fbbr.org – сайт Федерации Бодибилдинга России;
3. www.fpr-info.ru – Информационный сайт Федерации пауэрлифтинга России;
4. www.iwf.net – Официальный сайт Международной федерации тяжёлой атлетики –International weightlifting federation (IWF);
5. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта Российской Федерации;
6. www.olympsport.ru – Официальный сайт журнала «Олимп»;
7. www.rfwf.ru – сайт Федерации тяжелой атлетики России;
8. www.vfgs.ru – сайт Всероссийской федерации гиревого спорта;
9. www.crossfit.ru – портал о кроссфите и функциональных видах спорта в России.

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

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.

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»

Освоение дисциплины «Особенности силовой подготовки в различных видвх 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, 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 скамья1шт. 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 1000/41шт. Блок тренажерный " Бицепс-машина» (1шт). Блочный тренажер " Разведение бедер" (1шт). Блочный тренажер "Сведение бедер"(1шт). Вертикальная стойка - Брусья+ турнир1(шт). Вертикальная тяга (2шт). Гантельная стойка WDR-56N+DRT (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 замками5 шт.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института Спорта и физического воспитания, по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». 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 кол-во баллов
1	*Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	6
2	*Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
3	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
4	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Проведение учебного занятия на основе плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	14
6	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
7	*Тестирование по темам дисциплины*	*За неделю до окончания дисциплины*	5
8	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*

2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*
3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Особенности силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности» для обучающихся института спорта и физического воспитания, по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». 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): 7-8 семестр (заочная форма обучения)
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	*Сдача контрольных нормативов по теме «Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности»*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
2	*Написание плана-конспекта занятия по силовой подготовке*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
3	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
4	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*В течение срока освоения дисциплины*	15
5	*Посещение учебных занятий*	*В течение срока освоения дисциплины*	10
6	*Тестирование по темам дисциплины*	*На последнем занятии по дисциплине*	15
7	*Сдача зачета*		*20*
ИТОГО			**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности*	*15*
2	*Составление тренировочной программы по силовой подготовке, направленной на коррекцию массы тела в оздоровительной тренировке*	*15*

3	*Тестирование по темам дисциплины*	*5*
4	*Реферат на тему «Силовая подготовка в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности»*	*15*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 25% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.01.06 «ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 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	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
ПК-1 **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*	*8*
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	*6*	*8*

4.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*6*	1	1	2		
1.2.	Терминология силовой тренировки	*6*	1	1	2		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой	*6*	1	1	2		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке	*6*	1	1	4		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	6	6		
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 собственного тела	*6*	-	4	6		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта	*6*	-	4	6		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств	*6*	-	4	6		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*6*	-	6	8		
			4	44	60		**Зачет**

Заочная форма обучения

№	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1. Общие основы силовой тренировки							
1.1.	Роль силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Особенности организации и проведения занятий силовой тренировкой в различных видах физкультурно-спортивной деятельности. Техника безопасности в силовой тренировке	*7*	-	0,5	4		
1.2.	Терминология силовой тренировки		-	0,5	4		
1.3.	Анатомо-морфологические и физиологические особенности различного контингента занимающихся силовой подготовкой		-	0,5	4		
1.4.	Биомеханика упражнений в силовой тренировке		-	0,5	6		
2. Организационно-методические основы силовой тренировки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности							
2.1.	Основы обучения технике упражнений с различными видами отягощениями и методика их преподавания в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*7*	-	1	10		
2.2.	Педагогический контроль и влияние силовой тренировки на занимающихся в различных видах физкультурно-спортивной деятельности		-	0,5	8		
2.3.	Методические принципы силовой тренировки направленной на коррекцию массы тела занимающегося		-	0,5	10		
2.4.	Построение тренировочного процесса с использованием тяжелоатлетических упражнений		-	0,5	12		
2.5.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений с весом собственного тела		-	0,5	10		
2.6.	Построение тренировочного процесса с использованием упражнений гиревого спорта		-	0,5	10		
2.7.	Построение тренировочного процесса с использованием тренажерных устройств		-	0,5	10		
2.8.	Составление тренировочных программ силовой подготовки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности	*8*	-	2	12		
Итого часов: 108			**0**	**8**	**100**		**Зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования:*бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры ТиМ танцевального спорта
Протокол № 3 от 8 сентября 2021 г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца» (далее – дисциплина) является: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

Дисциплина реализуется на русском языке.

2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина относится к блоку дисциплины по выбору 1. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: Методика преподавания предмета «физическая культура» в образовательных организациях, Методика реализации программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта, предшествуя освоению производственной педагогический и тренерской практик.

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

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

	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)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6		22	26		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
Итого часов:				**8**	**100**		**зачет**

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

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

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

При проведении промежуточной аттестации используется следующее оценочное средство - проведение собеседования по заданным вопросам.

Перечень примерных вопросов к зачёту.

1. Танцевальный спорт в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцевальным спортом.
4. Основы техники видов действий.
5. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
6. Детские танцы – общая характеристика.
7. Музыкально-ритмические и танцевальные игры – общая характеристика и особенности.
8. Танцы в системе фитнеса.
9. Особенности регулирования нагрузки на занятиях с применением средств танца.
10. Сольные детские танцы - общая характеристика.
11. Парные детские танцы - общая характеристика.
12. Игровой метод – как основа занятий танцами с детьми.
13. Танец, музыкально-ритмические и танцевальные игры в системе планирования в спорте.

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

а) Основная литература:

1.Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров, И.С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2016. - 296 с. - На обл. авт. не указаны. - ISBN 978-5-238-02790-6. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/359228

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

3. Рубин, В.С. Разделы теории и методики физической культуры [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. 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.

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 института спорта и физического воспитания 3-4 курса, направления подготовки/специальности 49.03.04 «Спорт» Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *теории и методики танцевального спорта.*
Сроки изучения дисциплины: *6 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения.*
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1.	*Посещение занятий*		*20*
2.	*Выступление на семинаре на тему: Танец как средство совершенствования координационных способностей*	*5*	*20*
3.	Выполнение практического задания № 1 *Исполнение контрольного упражнения детского танца*	*6-15*	*20*
4.	Выполнение практического задания № 2 *Исполнение контрольного игрового упражнения*	*6-15*	*20*
	Зачёт		
	ИТОГО		**100 баллов**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	*Написание реферата по теме «Танец как средство совершенствования координационных способностей»*	*10*
2	*Написание реферата по теме «Детские танцы»*	*10*
3	*Написание реферата по теме «Музыкально-ритмические и танцевальные игры»*	*10*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.07 Воспитание координационных способностей юных спортсменов средствами ритмики и танца»

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр очная форма обучения. 7-8 семестр заочная форма обучения.

3.Цель освоения дисциплины: обеспечить освоение знаний, направленных на управление процессом совершенствования координационных способностей юных спортсменов с применением специфических средств ритмики и танца.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

5.Краткое содержание дисциплины:

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	6	2	2	8		
2	Раздел 2: Детские танцы	6	2	20	26		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	6		22	26		
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		**зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1: Танец как средство совершенствования координационных способностей	7-8		2	10		
2	Раздел 2: Детские танцы	7-8		4	50		
3	Раздел 3: Музыкально-ритмические и танцевальные игры	7-8		2	40		
Итого часов:				**8**	**100**		**зачет**

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

Институт спорта и физического воспитания

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики единоборств

Протокол № 2 от «14» сентября 2021 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 49.03.04 – «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 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)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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, 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.						
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	7	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.	7	-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	7	-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.	7	-	-	14		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.	7	-	2	16		
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие.	7	-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	7	-	2	10		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы	8	-	2	22		

	конвоирования.						
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	8	-	-	12		
Итого часов:			**-**	**8**	**100**		**Зачёт**

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 захват руки ассистента (теряет контроль);

–при выполнении приёма участник отклоняется назад.

5.Бросок захватом ноги

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

–после завершения броска участник отпускает захват ноги ассистента (теряет контроль);

–отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз).

6.Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом);

–после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль) участник не перекрывает ногу (нет подножки) позволяя ассистенту востанавливать равновесиепри демонстрации приёма не поворачивается в сторону захваченной ноги, а выполняет бросок прямо перед собой.

7.Бросок через бедро

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

–после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

–бросок выполняется с выпрямленными ногами.

8.Бросок через спину

Ошибки:

–потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);

–после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);

–бросок выполняется с выпрямленными ногами.

9.Рычаг руки ассистенту, лежащему на груди

Ошибки:

–не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;

–участник не вытягивает руку ассистента в сторону;

–туловище участника не фиксирует туловище ассистента;

–ноги участника, демонстрирующего приём не обеспечивают устойчивость в 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 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 (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 дзюудо В. С. Ощепкова. Специальная библиотека В. С. Ощепкова / А.М. Горбылёв - М.: Авторская книга, 2013, - 848 с.

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

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

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

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

6.Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков //. – М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.

7.Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

8. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО. / Под редакцией С.Е. Табакова.– Изд.6-е, испр. и доп. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 448 с., ил.

9.Шестаков В.Б. САМБО – наука побеждать. Теоретические и методические основы подготовки самбистов: учебное пособие/ Ф.В. Емельяненко, С.В. Ерёгина, В.Б. Шестаков // – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 224 с.ил.

10.Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.

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

1.Международная федерация самбо (ФИАС) – http://www.sambo.sport

2.Европейская федерация самбо (ЕФС) – http://www.eurosambo

3.Всероссийская федерация самбо (ВФС) - http://www.sambo.ru

4. Министерства спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru

5.Олимпийский комитет России – http://olympic.ru/

6.ГТО – система физкультурно-спортивного воспитания – www.gto.ru

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 спортивных единоборств 14.

Комплект спортивного оборудования:

–мат для борцовского ковра 1х2х0,05м х 72 шт,

–покрышка для борцовского ковра трехцветная стандартная, 12х12м, 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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики единоборств.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7-8 семестры – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное 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 10
	Зачёт		15
	Итого		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8

ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Краткий исторический очерк о развитии различных единоборств. Формы организации и содержание занятий по самозащите.	7	-	-	6	-	
2	Обще и специально подготовительные упражнения к самозащите.	7	-	-	6		
3	Самостраховка при падении: на спину, на бок, вперёд на руки, на спину через мост, на твёрдое покрытие.	7	-	-	6		
4	Использование игр с элементами единоборств для подготовки к самозащите.	7	-	-	14		
5	Броски и защиты от них: выведением из равновесия толчком и рывком, подножка, захватом голени, подсечка, через	7	-	2	16		

	бедро, через голову упором голенью в живот, захватом двух ног, через спину.						
6	Приёмы в положении лёжа и защиты от них: удержания, болевые, удушающие.	7	-	2	8		
7	Удары и защиты от них: руками, ногами, головой.	7	-	2	10		
8	Самозащита: освобождение при захватах и обхватах; при попытке выполнения удушающих приёмов; при атаке соперника ударами рук; при атаке соперника ударами ног; при атаке соперника различными предметами; в положении лёжа или сидя на земле, при изнасиловании, приёмы конвоирования.	8	-	2	22		
9	Поединки с применением ранее изученных действий в положении лёжа и стоя. Моделирование различных ситуаций самозащиты.	8	-	-	12		
Итого часов:			**-**	**8**	**100**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики 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**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
на основании решения заседания кафедры теории методики
конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

Протокол № 4 от «22» сентября2020 г.

Составитель:
Чурсин Виктор Андреевич - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга;
Шевченко Екатерина Изосимовна - старший преподаватель кафедры теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

1.Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» является: сформировать 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».

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».

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» относится к дисциплинам (модулям) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли конькобежного спорта в системе профессионального образования. В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями определять задачи и содержание тренировочного процесса и соревновательной деятельности занимающихся, а также анализировать информацию об уровне подготовленности и спортивных результатах, достигнутых занимающимися на этапах спортивной подготовки в конькобежном спорте.

Дисциплина «Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика юношеского спорта».

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

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

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	**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**
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
		8					**Зачет**
Итого часов:				**8**	**100**		

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

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

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

Перечень примерных контрольных вопросов к зачёту.

1.Методика организации и проведения спортивно-оздоровительных мероприятий на коньках с целью оздоровления различных групп населения с учетом возраста, уровня здоровья и подготовленности.
2.Методика воспитания силовых способностей в конькобежном спорте.
3.Методика воспитания скоростных способностей в конькобежном спорте.
4.Методика воспитания скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
5.Тесты для контроля уровня силовых способностей в конькобежном спорте.
6.Тесты для контроля уровня скоростных способностей в конькобежном спорте.
7.Тесты для контроля уровня скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
8.Подвижные игры и эстафеты на льду. Организация игр. Дозирование нагрузки в играх. Планирование подвижных игр. Выбор игры в зависимости от задач урока с учетом возрастных особенностей.
9. Правила проведения соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку. Как определяются победители?
10.Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у мужчин?
11.Какие дистанции входят в программу соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку у женщин?
12.Кто из главной судейской коллегии находится на льду во время проведения забегов?
13.Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у мужчин и сколько кругов она занимает?
14.Какую дистанцию преодолевают спортсмены в шорт-треке в эстафете у женщин и сколько кругов она занимает?
15.Влияние занятий конькобежным спортом и шорт-треком на организм занимающихся различных возрастных групп.
16.Сколько кругов преодолевают конькобежцы в командных забегах?
17.Сколько кругов преодолевают конькобежцы в дисциплине масстарт?

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

а) Основная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для студентов вузов обучающихся по направлению 032100 и по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / Л.П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Сов. спорт, 2010. - 340 с.

2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. - Киев: [Олимп. лит.], 2017. - 655 с.

б) Дополнительная литература:

1. Бахрах И.И., Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе

подготовки юных конькобежцев. – ТИПФК, 2000г. – №9 – с.35-37.

2. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. – 264 с.

3. Конькобежный спорт и шорт-трек: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1999 г.

4. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. учреждение "Центр спортив. подгот. сбор. команд России". - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 102 с.

5. Осадченко Л.Ф. Сравнительный анализ коэффициента мощности шага сильнейших конькобежцев мира 1987 и 2014 гг. / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин // Олимпийский бюллетень / [авт.-сост.: Мельникова Н.Ю. [и др.]] ; Центр. олимп. акад., Олимп. ком. России, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2016. - N 16. - С. 159-161.5. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев :метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. - М.: б. и., 1985. - 36 с.

6. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. - М.: ФиС, 1973.- 143 с.

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

1. www.russkating.ru/ – Союз конькобежцев России.
2. www.isu.org/ – Международный союз конькобежцев.
3. www.kolomna-speed-skating.com/ – Конькобежный центр московской области.
4. http://olimp-history.ru/node/369 – История олимпийских игр.
5. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

–программное обеспечение дисциплины:

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 института спорта и физического воспитания 3 курса,
***направления подготовки* 49.03.04 Спорт**
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
(очная и заочная формы 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, 7-8 семестры на заочной 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	***Опрос по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей*	*24-25 недели*	*10*
2	***Опрос по разделу*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*25-26 недели*	*10*
3	***Контрольная работа по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*27-28 недели*	*10*
4	***Тесты действий по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*29-30 недели*	*10*
5	***Контрольное занятие по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца*	*37-38 недели*	*10*
6	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*39-40 недели*	*20*
7	*Посещение занятий*	*Весь период*	*10*

	Зачет		***20***
	ИТОГО	**100 баллов**	

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	***Презентация по разделу 1.*** *Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей*	*10*
2	***Презентация по разделу 2.*** *Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей*	*10*
3	***Презентация по разделу 3.*** *Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей*	*10*
4	***Презентация по разделу 4.*** *Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте*	*10*
6	***Презентация по разделу 6.*** *Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца.*	*10*
7	***Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС (итоговый)***	*20*

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

Шкала успеваемости по дисциплинам при проведении текущего контроля успеваемости

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики конькобежного спорта, фигурного катания на коньках и керлинга

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ «Б1.В.ДВ.01.09 Воспитание скоростно-силовых способностей средствами конькобежного спорта»

Направление подготовки: **49.03.04 Спорт**

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

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

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: *6 семестр очная форма обучении, 7-8 семестры – заочная форма обучения.*

3. 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».

Дисциплина реализуется на русском языке.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

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

	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	**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	*6*	**1**	**8**	**10**		

	специально-подготовительных упражнений конькобежца						
		6					**Зачет**
	Итого часов:		**4**	**44**	**60**		

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	**Раздел 1.** Основы воспитания силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки силовых способностей	**7**		2	**18**		
2	**Раздел 2**. Основы воспитания скоростных способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростных способностей	**7**		2	**18**		
3	**Раздел 3.** Воспитание скоростно-силовых способностей конькобежцев. Тесты для оценки скоростно-силовых способностей	**7**		2	**18**		
4	**Раздел 4.** Характеристика средств и методов тренировки. Специально-подготовительные упражнения, применяемые в конькобежном спорте	**8**		1	**18**		
5	**Раздел 5.** Планирование, организация и координация деятельности занимающихся с использованием специально-подготовительных упражнений	**8**		1	**18**		
6	**Раздел 6.** Организация и проведение тренировочных занятий и соревнований с применением специально-подготовительных упражнений конькобежца	**8**			**10**		
		8					**Зачет**
Итого часов:				**8**	**100**		

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья 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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта

Протокол № 2 от «14» сентября 2021 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.

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».

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами	7-8		2	20		

	спорта.						
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.	7-8		2	10		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).	7-8		2	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.	7-8			10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.	7-8		2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.	7-8			20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера.	7-8			20		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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.Штайнкрауз, В. Верховая езда и преодаление препятствий : Пособ. для серьез. всадников: Как добиться победы = Reflections on Riding and Jumping / Вильям Штайнкрауз ; Фот. Alix Coleman and Peter Winants. - М.: Аквариум, 2004. - 255 с.: ил.

7.Маматов, В.Ф. Обучение и совершенствование навыков стрельбы в биатлоне / В.Ф. Маматов ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ,

Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - [2-е изд.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2011. - 89 с.: ил.

8.Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. кульуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1987. - 255 с.: ил.

9.Методические рекомендации для практических занятий. Фехтование [Электронный ресурс] / А.Д. Мовшович, Л.Г. Рыжкова, В.В. Сидорова, А.Б. Моисеев, В.П. Киселев .— М. : РГУФКСМиТ, 2016 .— 46 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586375

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

1.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.

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 института спорта и физического воспитания
3 курса
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
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 30–32	10 10

	3.Составление конспекта занятий, включающих элементы стрельбы и бега. 4.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	33–35 36–38 39–41	10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека.	23–41	15
5	Зачёт	41	15
	Итого		**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся 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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Б1.В.ДВ.01.10 Планирование и учет нагрузок в комплексных видах спорта»
для обучающихся института спорта и физического воспитания
4 курса
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Заочная форма обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики фехтования, современного пятиборья и стрелковых видов спорта.
Сроки изучения дисциплины: 7–8 семестры.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Посещение занятий	10
2	Семинарское занятие: на тему «Планирование нагрузок в годичном цикле подготовки в комплексных видах спорта»: 5. Применение различных методов планирования в комплексных видах современного пятиборья. 6. Периодизация тренировочного процесса в комплексных видах спорта на различных этапах многолетней подготовки спортсменов. 7. Учет взаимовлияния тренировочных нагрузок при сочетании занятий различными циклическими упражнениями. 8. Сочетание нагрузок при занятиях различными сложно-координационными упражнениями. Учет нагрузок при сочетании сложно-координационных и циклических видах упражнений.	10
3	Практическая работа: 5.Разработка годичного цикла подготовки в комплексных видах спорта. 6.Составление дневных и недельных циклов с учетом взаимовлияния нагрузок в различных упражнениях комплекса. 7.Составление конспекта занятий, включающих элементы стрельбы и бега. 8.Составление конспекта по отдельным видам комплекса и их сочетание в одном занятии. Выполнение упражнений, включающих различные элементы видов комплекса.	10 10 10 10 10
4	Написание реферата на тему: Влияние занятий комплексными видами спорта на разностороннее развитие организма человека.	15
5	Зачёт	15
	Итого	**100**

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III.ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV.ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачётом

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

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики 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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации	6	7, 8

	обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.		

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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Разностороннее развитие человека занятиями комплексными видами спорта.	7-8		2	20		
2	Основы взаимовлияние разнохарактерных нагрузок на подготовленность спортсмена.	7-8		2	10		
3	Взаимовлияние нагрузок в циклических упражнениях из различных видов спорта (на примере плавания и бега).	7-8		2	10		
4	Взаимовлияние нагрузок в стрельбе и фехтовании.	7-8			10		
5	Различные сочетания стрелковых и беговых упражнений.	7-8		2	10		
6	Профилактика травматизма при занятиях комплексными видами спорта.	7-8			20		
7	Комплекс мероприятий восстановительного характера.	7-8			20		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики гимнастики

Протокол № 2 от «15» сентября 2021 г.

Составители:
Михалина Галина Михайловна, к.п.н., доцент кафедры теории и методики гимнастики ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»

(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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. 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 двигательно-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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	7		2	10		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	7		2	10		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательно-координационной доминантой	7		2	10		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	8		2	4		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	8			10		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	8			10		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	7			12		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	7			12		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	7			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	8			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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 двигательно-координационных способностей на занятиях акробатикой.

23.Расскажите о средствах и методах воспитания силовых и скоростно-силовых способностей на занятиях акробатикой.

24.Расскажите о средствах и методах воспитания специальной выносливости и гибкости на занятиях акробатикой.

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

26.Дайте характеристику этапу углублённого разучивания акробатических упражнений. Расскажите об основных задачах данного этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

27.Дайте характеристику этапу закрепления и совершенствования акробатических упражнения. Расскажите об основных задачах данного

этапа, направленности педагогических действий и основных методах обучения.

28.Перечислите и охарактеризуйте факторы, стимулирующие интерес к занятиям акробатикой?

29.Перечислите и охарактеризуйте факторы, снижающие общую плотность занятия акробатикой?

30.Расскажите о методических требованиях, которым должны отвечать занятия акробатикой? Структура тренировочного занятия по акробатике.

31.Цели и задачи, средства и методы отдельных частей занятия по акробатике.

32.Опишите технику и раскройте методику обучения сальто вперед.

33.Цель и задачи соревнований по акробатике. Обязанности судей различного уровня.

34.Акробатика в программах физического воспитания населения.

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

а)Основная литература:

1.Алаева, Л.С. Гимнастика: общеразвивающие упражнения: / Л.С.Алаева, К.Г.Клецов, Т.И.Зябрева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 72 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271

2. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ.культура и спорт», 032102 – «Физ.культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (адапт. физ. культура): рек. УМО по образованию в обл.физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физ.культура, 2010. – 128с.: ил.

3. Попов, Ю.А. Прыжки на акробатической дорожке и батуте: учеб. пособие / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2015. - 131 с.

4. Решетин, А. А. Техника упражнений с фазой полета в спортивной акробатике [Электронный ресурс]: [учеб. пособие] / Самар. гос. аэрокосм. ун-т им. акад. С. П. Королева (нац. исслед. ун-т), А. А. Решетин.-Самара: Изд-во СГАУ, 2012.- 45 с.: ил. - Электрон. текстовые дан. (1 файл: 556Кбайт). - ISBN 978-5-7883-0866-1. - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/230172

б)Дополнительная литература:

1.Козлов, В.В. Акробатика для всех [Электронный ресурс]: лекция по теории и методике спортивной акробатики/В.В. Козлов. - М.: РГУФКСМиТ, 2017 .— 39 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/637420

2.Попов, Ю.А. Обучение базовым акробатическим прыжкам: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 37 с.

3.Попов, Ю.А. Прыжки на батуте: начал. обучение: метод. рекомендации / Ю.А. Попов. - Москва: Физ. культура, 2010. - 35 с.

4.Поздеева, Е.А. Средства гимнастики: строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: / Е.А. Поздеева, Л.С. Алаева; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Издательство СибГУФК, 2017. – 100 с.: ил. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483425

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

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

2.www.acrobatica-russia.ru/ – сайт Федерации спортивной акробатики России.

3.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// – сайт ГАОУ ДПО Центр педагогического мастерства г.Москвы.

8.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.

7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС 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.,

–магнезница 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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7–8 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное 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
	Итого		**100**

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	10

	средство обучения сложным акробатическим прыжкам на 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, сдав 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 государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.11 Формирование двигательных навыков средствами спортивно-прикладной акробатики»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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 двигательно-координационной подготовленности учащихся, занимающихся физической культурой в системе основного и дополнительного физкультурного образования, и формирования у них навыков выполнения спортивно-прикладных акробатических упражнений.

4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать	6	7, 8

	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	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	6	4	2	8		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	6		2	6		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательно-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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Акробатика в системе физического воспитания. Средства акробатики и методика их использования.	7		2	10		
2	Раздел 2. Разновидности передвижений с функционально-развивающей доминантой.	7		2	10		
3	Раздел 3. ОРУ с двигательно-координационной доминантой	7		2	10		
4	Раздел 4. Упражнения в балансировании с соупражняющимися.	8		2	4		
5	Раздел 5. Прыжковые акробатические упражнения.	8			10		
6	Раздел 6. Прыжки безопорные (на батуте и с минитрамплина).	8			10		
7	Раздел 7. Организация и проведение соревнований.	7			12		
8	Раздел 8. Акробатика в программах по физическому воспитанию.	7			12		
9	Раздел 9. Учебно-тренировочное занятие по акробатике.	7			12		
10	Методика обучения прыжкам на батуте.	8			10		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1.В.ДВ.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Направление подготовки: 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: очная и заочная
Год набора: 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Протокол № 2 от 10 сентября 2021 г.

Составитель:

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

1.Цель освоения дисциплины. Целью освоения дисциплины «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» является: расширение и углубление уровня теоретической, научно-методической и практической подготовленности бакалавра, ориентированной на формирование у студентов знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности, связанной с планированием процесса спортивной подготовки и реализацией подготовленности с учетом особенностей системы соревнований юных спортсменов на современном этапе. 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**	**Заочная форма обучения**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	7-8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	7
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	8

4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетных 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		
	Итого часов:108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов как учебный предмет	**7**	-		8		
2	Соревновательная практика в подготовке спортсменов		-		10		
3	Общая характеристика структуры подготовки юных спортсменов		-	2	10		
4	Структура малых циклов подготовки спортсменов и их разновидности.		-		4		
5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов		-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности		-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов		-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов		-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов		-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов		-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов		-		12		
	Итого часов:108			**8**	**100**		

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, обусловливающие «коэффициент переноса тренированности».
8. Эффект тренировочных упражнений и его разновидности.
9. Понятие «тренировочная нагрузка», взаимосвязь внешней и внутренней стороны нагрузки.
10. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке спортсменов.
11. Соревновательная практика спортсменов и её параметры.
12. Влияние параметров соревновательной практики на динамику спортивно-технических результатов спортсменов.
13. Взаимосвязь официальных календарей соревнований и индивидуальной соревновательной практики.
14. Особенности индивидуальной соревновательной практики юных спортсменов.
15. Технология планирования индивидуальной системы соревнований.
16. Принципиальные положения, характеризующие взаимодействие эффектов тренировочных занятий.
17. Феномен «запаздывающей трансформации» в макроцикле подготовки спортсменов.
18. Общая характеристика структуры подготовки спортсменов.
19. Типология микроциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

20. Типология мезоциклов подготовки спортсменов, их структура и факторы ее определяющие.

21. Современные концепции подготовки спортсменов.

22. Понятие «спортивная форма» и способы ее оценки.

23. Особенности структуры макроциклов подготовки в юношеском спорте.

24. Характеристика типичных периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

25. Динамика нагрузок, характерная для периодов макроцикла подготовки юных спортсменов.

26. Разновидности построения макроцикла подготовки юных спортсменов.

27.Динамика результатов, характерная для различных подходов к построению макроцикла подготовки спортсменов.

28.Особенности постановки задач, выбора средств и методов для построения макроцикла подготовки юных спортсменов в зависимости от специфики вида спорта.

29.Логика и последовательность операций, необходимых для разработки проекта большого цикла подготовки юных спортсменов.

Последовательность операций для рационального выбора и распределения средств и методов подготовки юных спортсменов в рамках годичного макроцикла.

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

а)Основная литература:

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

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

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

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

б)Дополнительная литература:

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

2)Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, Б.Н.Шустина, В.Л.Сыча. – М.: САМ, 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	minsport.gov.ru
Департамент физической культуры и спорта г. Москвы	sport.mos.ru

- *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.

7.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС 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, 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)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Проектирование тренировочного процесса и системы спортивных соревнований юных спортсменов» для обучающихся института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.04 "Спорт" Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

(очная и заочная формы обучения)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

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

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

ИНСТИТУТ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
Кафедра теоретико-методических основ физической культуры и спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) Б1.В.ДВ.01.12 «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 108 часов

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

3.Целью освоения дисциплины: 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**	**Заочная форма обучения**
ПК-2	Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся	6	7-8
ПК.2.1.	Знает: педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания в сфере спортивной подготовки и сфере образования; психолого-педагогические основы учебной и тренировочной деятельности в части учета индивидуальных особенностей обучающихся и спортсменов	6	7
ПК.2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта	6	8

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		
	Итого часов:108		**4**	**44**	**60**		**Зачет**

заочная форма обучения

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

5	Разработка малых циклов подготовки юных спортсменов		-	2	8		
6	Структура средних циклов подготовки спортсменов и их разновидности		-		6		
7	Разработка средних циклов подготовки юных спортсменов	**8**	-	2	8		
8	Структура большого цикла подготовки спортсменов		-		6		
9	Варианты построения макроциклов подготовки спортсменов		-		8		
10	Динамика величины нагрузки в макроцикле подготовки спортсменов		-		10		
11	Разработка большого цикла подготовки юных спортсменов		-	2	10		
12	Динамика соотношения различных по специфичности упражнений в макроцикле подготовки спортсменов		-		12		
	Итого часов:108			**8**	**100**		

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Протокол № 2 от «16» сентября 2021 г.

Составители:
Барчукова Галина Васильевна – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)», Заслуженный работник высшей школы РФ

(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 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.

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

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	7			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	7			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	7			10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	7			10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.	7		2	10		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	7		2	10		
7	Способы оценки координационных способносте.	7		2	6		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.	8		2	34		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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

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.

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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7–8 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное 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 семестра	30
8	Зачёт.		20
	Итого		**100**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.13 Воспитание координационных способностей средствами индивидуально-игровых видов спорта»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать	6	7, 8

	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	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Понятие о координационных способностях. Виды координационных способностей.	7			10		
2	Особенности проявления координационных способностей (ловкости) в различных видах спорта.	7			10		
3	Психофизиологические механизмы проявления координационных способностей.	7			10		
4	Возрастные особенности формирования координационных способностей.	7			10		
5	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – равновесие.	7		2	10		
6	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей – ориентация в пространстве.	7		2	10		
7	Способы оценки координационных способносте.	7		2	6		
8	Методика формирования и совершенствования специальных координационных способностей: чувство мяча, чувство времени, чувство дистанции и т. п.	8		2	34		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики 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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры теории и методики
компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий

Протокол № 3 от «16» сентября 2021 г.

Составители:
Новоселов Михаил Алексеевич, к.п.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»;
Талан Алексей Сергеевич, к.х.н., доцент кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»;
Сложеникин Артем Константинович, старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»;
Залилов Максим Айратович, старший преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»;
Чигров Андрей Сергеевич, преподаватель кафедры теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)».
(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.

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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта.	7	-	-	20		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.	7	-	2	20		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.	7	-	2	20		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.	7	-	2	20		

5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.	8	-	2	20		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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 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. - N 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 методики 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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики компьютерного спорта и прикладных компьютерных технологий.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7–8 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное 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
	Итого		**100**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики 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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Компьютерные симуляторы летних видов спорта.	7	-	-	20		
2	Компьютерные симуляторы зимних видов спорта.	7	-	2	20		
3	Компьютерные симуляторы в технических видах спорта.	7	-	2	20		
4	Индивидуализация подготовки спортсменов с использованием компьютерных симуляторов.	7	-	2	20		

5	Организация и проведение соревнований по компьютерным симуляторам.	8	-	2	20		
Итого часов:				**8**	**100**		**Зачёт**

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

Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики лыжного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.В.ДВ.01.15 Формирование спортивно-прикладных навыков средствами биатлона»

Направление подготовки: 49.03.04 Спорт

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная
Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована решением заседания кафедры теории и методики лыжного спорта

Протокол № 1 от «01» сентября 2021 г.

Составители:
Сошников Никита Николаевич - преподаватель кафедры теории и методики лыжного спорта ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)»_____
(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	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и обучающимся; разрабатывать и сопровождать индивидуальную траекторию реализации программ спортивной подготовки и образовательных программ в области физической культуры и спорта.	6	7, 8
ПК-2.3.	Имеет опыт использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания; оказания адресной помощи спортсменам и обучающимся.	6	7, 8

4.Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. 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 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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	**Раздел дисциплины**	**Семестр**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)**				**Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)***
			Занятия лекционного типа	**Занятия семинарского типа**	**Самостоятельная работа**	**Контроль**	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.	7			5		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.	7		3	16		
3	2.1. Инвентарь биатлониста.	7		1	4		

4	2.2. Обувь и одежда биатлониста.	7			4		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне.	7			4		
6	2.4. Подготовка лыж.	7		2	4		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.	7		1	16		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы.	7		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов.	7			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.	7			4		
11	3.4. Техника торможения.	7			4		
12	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.	7		2	29		
13	4.1. Этапы обучения.	7			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения.	7			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения.	7			3		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.	7			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам.	7			3		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.	7			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов.	7			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы.	7		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготовки к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.	7		1	4		
22	Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.	8			18		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки.	8			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки.	8			3		
25	5.3. Средства тренировки.	8			3		
26	5.4. Методика тренировки.	8			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки.	8			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.	8			3		
29	Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону.	8		2	16		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона.	8			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону.	8		1	2		

32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».	8			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований.	8			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.	8			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	8		1	2		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

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 чемпионок 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 западение 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 распространенную 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 подъем 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 изготовки для стрельбы лежа.

100.Основы техники изготовки 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 института спорта и физического воспитания
3 курса очной формы обучения и 4 курса заочной формы обучения
направления подготовки 49.03.04 «Спорт»
Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон».
Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.
Очная и заочная формы обучения.

I.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта.
Сроки изучения дисциплины: 6 семестр – очная форма обучения, 7–8 семестр – заочная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное 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
	Итого		**100**

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

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

Институт спорта и физического воспитания

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

Профиль: Спортивная подготовка по видам спорта «велосипедный спорт», «триатлон». Педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта.

Уровень образования: бакалавриат

Формы обучения: очная и заочная

Год набора 2022, 2023, 2024 г.

Москва – 2021 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

2.Семестр(ы) освоения дисциплины: 6 семестр на очной форме обучения, 7–8 семестр на заочной 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:

Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**	**Этап формирования компетенции (номер семестра)**	
	Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции	**Очная форма обучения**	**Заочная форма обучения**
1	2	3	4
ПК-2	**Способен использовать педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания спортсменов и обучающихся.**		
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	7, 8
ПК-2.2.	Применяет технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; умеет составлять педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося и спортсмена; оказывать адресной помощь спортсменам и	6	7, 8

	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	7, 8

5.Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. 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		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**

Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Зарождение и развитие биатлона как олимпийского вида спорта.	7			5		
2	Раздел 2. Экипировка биатлониста, подготовка лыж.	7		3	16		
3	2.1. Инвентарь биатлониста.	7		1	4		
4	2.2. Обувь и одежда биатлониста.	7			4		
5	2.3. Спортивное огнестрельное оружие, инвентарь и оборудование для ведения стрельбы в биатлоне.	7			4		
6	2.4. Подготовка лыж.	7		2	4		
7	Раздел 3. Основы техники передвижения в биатлоне.	7		1	16		
8	3.1. Коньковые лыжные ходы.	7		1	4		
9	3.2. Техника преодоления подъемов.	7			4		
10	3.3. Техника прохождения спусков и неровностей.	7			4		
11	3.4. Техника торможения.	7			4		
12	Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах и стрельбы в биатлоне.	7		2	29		
13	4.1. Этапы обучения.	7			3		
14	4.2. Методы и принципы обучения.	7			3		
15	4.3. Подготовка мест занятий и организация обучения.	7			3		
16	4.4. Методика начального обучения передвижения на лыжах.	7			3		
17	4.5. Обучение лыжным ходам.	7			3		
18	4.6. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей.	7			3		
19	4.7. Обучение способам торможений и поворотов.	7			3		
20	4.8. Методика начального обучения техники ведения стрельбы.	7		1	4		
21	4.9. Методика обучения изготовки	7		1	4		

	к стрельбе из положения лежа и стоя в биатлоне.						
22	Раздел 5. Использование занятий биатлоном для укрепления здоровья.	8			18		
23	5.1. Этапы многолетней подготовки.	8			3		
24	5.2. Основы планирования тренировки.	8			3		
25	5.3. Средства тренировки.	8			3		
26	5.4. Методика тренировки.	8			3		
27	5.5. Показатели тренировочной нагрузки.	8			3		
28	5.6. Воспитательная работа в процессе многолетней тренировки.	8			3		
29	Раздел 6. Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний по биатлону.	8		2	16		
30	6.1. Подготовка трасс для биатлона.	8			3		
31	6.2. Классификация соревнований по биатлону.	8		1	2		
32	6.3. «Календарный план» и «Положения о соревнованиях».	8			3		
33	6.4. Общие требования к судейству соревнований.	8			3		
34	6.5. Жеребьевка участников и виды стартов.	8			3		
35	6.6. Определение результатов в различных дисциплинах биатлона.	8		1	2		
Итого часов:			**4**	**44**	**60**		**Зачёт**