В соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.07.2022 №612 «О переименовании Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» и о внесении изменений в устав Федерального государственного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» считать Федеральное государственное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)» (РГУФКСМИТ) **с 21 июля 2022 года** Федеральным государственным бюджетным образовательным учреждением высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (РУС «ГЦОЛИФК»).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.06.2024 г. (протокол №159) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общую характеристику основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы), рабочие программы дисциплин (модулей), программу государственной итоговой аттестации, оценочные материалы ( фонд оценочных средств) – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующим индикатором достижения компетенции:

*УК-5.11 Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями.*

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 25.04.2023 г. (протокол №141) внести изменения в основные образовательные программы - бакалавриат (далее - ООП), реализуемые в РУС «ГЦОЛИФК» в части:

1. Требований к результатам освоения программы: компетенцию УК-10 читать в следующей редакции *«Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности»;*
2. Результатов обучения: *Дополнить индикаторы достижения компетенции УК-10 следующими индикаторами:*

УК-10.4 Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического, коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни

УК-10.5 Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению

УК-10.6 Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения

На основании решения Ученого совета Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК» (далее – РУС «ГЦОЛИФК») от 29.08.2023 г. (протокол №146) внести изменения в следующие разделы основных образовательных программ - бакалавриат (далее – ООП), реализуемых в РУС «ГЦОЛИФК»: общая характеристика ООП, рабочие программы дисциплин (модулей), программа итоговой (государственной итоговой) аттестации, оценочные средства – компетенцию **УК-5 «Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этническом и философском контекстах»** дополнить следующими индикаторами достижения компетенции:

*УК-5.7 Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям*

*УК-5.8 Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп*

*УК-5.9 Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира*

*УК-5.10 Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера*

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

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

Кафедра психологии, философии и социологии

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.01 «Философия»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована заседанием кафедры психологии, философии и социологии
Протокол № ___ от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры философии и социологии
Протокол № __ «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры философии и социологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры философии и социологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры философии и социологии

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Баранов Виктор Алексеевич, доктор философских наук, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Философия» является: формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью. Дисциплина «Философия» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Философия» относится к обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профилю «Спортивно-оздоровительный туризм».

Философия занимает важное место в профессиональной подготовке бакалавров рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. В практической деятельности данных специалистов необходимы теоретические знания и практические умения по формированию философского мировоззрения, способности к размышлениям, дискуссиям по различным проблемам, возникающим в социуме и других сферах общественной жизни.

По логике изложения и содержательно-методической составляющей программа связана с такими дисциплинами как «История России», «Безопасность жизнедеятельности», «Краеведение».

Освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее для таких дисциплин: «Культурология»; «Религиоведение»; «Психология».

**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** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-1*** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач** | *2* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *УК-1.2.* | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации. | *2* | | |
| *УК-1.4.* | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках. | *2* | | |
| ***УК-5*** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | *2* | | |
| *УК-5.2.* | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | *2* | | |
| *УК-5.4.* | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | *2* | | |
| *УК-5.5.* | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации. | *2* | | |
| *УК-5.6.* | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | *2* | | |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1 **зачетную единицу**, 36 **академических часов**.

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1.** | **Философия: форма духовного освоения мира** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **2.** | **История философии** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **3.** | **Основы философского знания** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **4.** | **Проблема человека и личности в** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **философии** | | | | | | |
| **5.** | **Социальная философия: философия общества** | **1** | **2** | **6** | **-** | | |
| **Итого часов:** | | | **10** | **22** | **4** | | **зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к зачёту:**

1. Философия как форма духовного освоения мира: определение философии, роль философии в жизни человека; мировоззрение и его исторические формы; философия и религия, философское мировоззрение, функции философии, структура философии.

2. Античная философия: появление философии в Древней Греции; первые философские школы и их характеристика; роль и значение античной философии. Персоналии античной философии.

3. Греческая мифология и ее особенности.

4. Первые философские школы.

5. Философия Сократа. Метод Сократа.

6. Философия Платона.

7. Философия Аристотеля. Силлогизмы Аристотеля. Этика Аристотеля.

8. Исторические типы мировоззрения и их характеристика.

9. Средневековая теологическая философия (ее возникновение, источники, краткая характеристика, значение, проблема добра и зла в средневековой философии, схоластика).

10. Культура эпохи Возрождения и предпосылки возникновения философии.

11. Гуманизм, неоплатонизм, натурфилософия как направления философии эпохи Возрождения и их характеристика.

12. Основные направления философии Нового времени (рационализм, эмпиризм, субъективный идеализм, агностицизм).

13. Основные направления философии французского Просвещения. Ж.Ж. Руссо и его философия.

14. Истоки, предпосылки и уникальность немецкой философии. Ведущие философские направления немецкой философии и их характеристика.

15. Немецкая классическая философия и ее характеристика.

16. Философия К. Маркса и Ф. Энгельса.

17. Сущность вульгарного материализма.

18. Философия жизни: характеристика, представители и их взгляды. Сверхчеловек Ф. Ницше.

19. Философия И. Канта. Категорический императив И. Канта.

20. Основные направления русской философии и их характеристика.

21. Философия В.С. Соловьева.

22. Основные направления русской философии конца XIX — XX вв.

23. Философия русского зарубежья.

24. Диалектика в истории философии. Диалектика Гегеля. Диалектика как наука.

25. Основные законы диалектики и их понимание.

26. Основные принципы и категории диалектики.

27. Метафизика как альтернатива диалектики. «Негативная диалектика», софистика и их характеристики. Эклектика, догматизм, релятивизм.

28. Бытие как всеохватывающая реальность.

29. Понятие и предмет метафизики.

30. Понятие материи. Материальное единство мира. Структура и уровни материи.

31. Понятие движения и его формы. Пространство и время.

32. Общее понятие о категориях. Единичное, особенное и общее как категории философии (примеры).

33. Содержание, структура и форма, симметрия и асимметрия. Примеры

34. Необходимое и случайное как категории философии. Примеры

35. Возможность, действительность и вероятность. Примеры.

36. Качество, количество и мера. Примеры.

37. Отрицание и идея прогресса. Диалектическое противоречие и его сущность.

38. Понятие сущности и явления. Система, часть и целое. Примеры

39. Идея закона в философии.

40. Причинность и целесообразность как категории философии.

41. Основные законы диалектики и их характеристика.

42. Понятие о человеке в философии.

43. Многомерность существования человека.

44. Современные представления о человеке и человечестве.

45. Уникальность человеческой личности.

46. Философские представления о душе.

47. Душа и тело в философском понимании

48. Проблема единства духовно-идеального и материального.

49. Философское понимание сознания.

50. Сознание, самосознание и рефлексия.

51. Психика животных. Современные представления о сознании у животных: есть ли оно?

52. Философские представления о рассудке и разуме, уме и мудрости.

53. Сущность и смысл познания.

54. Проблема познаваемости мира в философии.

55. Виды познания.

56. Соотношение знания и веры.

57. Познание, практика, опыт.

58. Что такое истина?

59. Чувственное, эмпирическое и теоретическое познание.

60. Сущность и основные формы мышления.

61. Остроумие и интуиция как способы и формы творческого познания.

62. Проблема самоутверждения личности.

63. Социальная справедливость как правовая ценность.

64. Философско-экономический образ мышления.

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

а) Основная литература:

1. Передельский А.А. Введение в философию: крат. курс: Метод. материал для студентов и магистрантов / А.А. Передельский. - М.: Физ. культура, 2011. - 70 с.: ил.

2. Гуревич П.С. Философская антропология: учеб. пособие для вузов : доп. М-вом образования РФ / П.С. Гуревич. - 2-е изд., стер. - М.: Омега-Л, 2010. - 607 с.

3. Философия в вопросах и ответах: учеб. пособие / под ред. А.П. Алексеева, Л.Е. Яковлевой ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Филос. фак. - М.: Проспект, 2010. - 336 с.

б) Дополнительная литература:


1. Канке В.А. Основы философии: учебник для студентов: рек. МО РФ. – М.: Логос, 2005. – 287 с.
2. Торгашев Г.А. Основы философии [Электронный ресурс] : курс лекций / Г.А. Торгашев. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг, 2007. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
3. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
4. Спиркин А.Г. Основы философии : Учеб. пособие для вузов: Доп. М-вом высш. и сред. образования / Спиркин Александр Георгиевич. - М.: Политиздат, 1988. - 592 с.
5. Философия; Философия от античности до современности ; История философии ; Философская энциклопедия ; История новой философии / К. Фишер. Русская философская мысль 11-18 веков ; Основы философии : курс лекций / Г.А. Торгашев [Электронный ресурс]. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Директмедиа Паблишинг: Новый диск, [20--]. - 6 электрон. опт. диск (CD-ROM).
6. История философии: Энциклопедия. - Минск: Интерпрессервис, 2002. - 1375 С.


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

1. Институт философии РАН: http://www.iphras.ru
2. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
4. Электронная гуманитарная библиотека http://www.gumfak.ru/

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

–программное обеспечение дисциплины:

а) Офисный пакет приложений – Microsoft Office.

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

а) «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

б) Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru

в) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

- аудитории для проведения занятий лекционного типа (200 посадочных мест), оборудованные специальным оборудованием: компьютер, проектор, экран, микрофон;
- аудитории для проведения занятий семинарского типа (30 посадочных мест) в составе: проектор, экран, компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия);
- помещение для самостоятельной работы обучающихся (методический кабинет) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет-версия)

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине «Философия» для обучающихся деканата адаптивной физической культуры, рекреации и туризма, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: философии и социологии
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «Античная философия» | 24 неделя | *5* |
| 2 | Дискуссия по теме «Философия и религия» | 25 неделя | *15* |
| 3 | Выступление на семинаре «История философии» | 32-34 неделя | *10* |
| 4 | Выполнение практического задания №1 по разделу «Роль философии в жизни человека» | 37 неделя | *10* |
| 7 | Написание реферата по теме «Сущность и значение средневековой философии» | 38 неделя | *15* |
| 8 | Презентация по теме «Немецкая классическая философия»» | 39 неделя | *10* |
| 9 | Эссе на тему «Русская философия XIX-XX века» | 40 неделя | *5* |
| 10 | Посещение занятий | В течение семестра | *10* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа по разделу «История философии» | *5* |
| 3 | Выступление на семинаре «Проблемы социальной философии» | *10* |
| 4 | Подготовка доклада «Философия Т. Гоббса», пропущенному студентом | *5* |
| 5 | Написание реферата по теме «Человек и человечество в современном мире» | *15* |

| | | |
|---|---|---|
| 7 | Презентация по теме «Проблемы общественного здоровья» | *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)».

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

**Кафедра психологии философии и социологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.01 «Философия»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 1 зачетную единицу.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование представления о способах и формах познания мира, природы и общества; формирование философского мировоззрения по различным проблемам, связанным с будущей профессиональной работой и повседневной действительностью.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-1*** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач** | *2* | | |
| *УК-1.2.* | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации. | *2* | | |
| *УК-1.4.* | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках. | *2* | | |
| ***УК-5*** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | *2* | | |
| *УК-5.2.* | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | *2* | | |
| *УК-5.4.* | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | *2* | | |
| *УК-5.5.* | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной | *2* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | коммуникации. | | | |
| *УК-5.6.* | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | *2* | | |

## 5.Краткое содержание дисциплины (модуля):

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1.** | **Философия: форма духовного освоения мира** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **2.** | **История философии** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **3.** | **Основы философского знания** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **4.** | **Проблема человека и личности в философии** | **1** | **2** | **4** | **1** | | |
| **5.** | **Социальная философия: философия общества** | **1** | **2** | **6** | **-** | | |
| **Итого часов:** | | | **10** | **22** | **4** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК»

**Социально-гуманитарный факультет**
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.02 История России»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Форма обучения: очная и заочная

Уровень образования: *бакалавриат*.

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № **1** от «**26**» **сентября** 20**18** г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № 23 от «04»июля 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

**Календарова Виктория Владимировна** – кандидат исторических наук, доцент кафедры ИФКСиОО
**Мельникова Наталия Юрьевна** – доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой ИФКСиОО
**Леонтьева Надежда Сергеевна** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ИФКСиОО
**Леонтьева Любовь Сергеевна** – преподаватель кафедры ИФКСиО

Рецензент:

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Б1.О.02 История России» является: формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 (Б1.О)

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней, а также понимания взаимосвязи российской и мировой истории. Содержательной особенностью программы дисциплины является формирование у бакалавров научного мировоззрения и исторического мышления на основе базовых знаний по истории.

Основными требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин являются:

- владение функциональными навыками, необходимыми для выполнения письменных учебных заданий в форме реферата, доклада, презентации;
- владение основными способами и средствами получения, хранения, переработки информации, в том числе связанными с работой на компьютере и в глобальной информационной сети.

Дисциплина «История России» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин гуманитарного, социального и экономического цикла, а также профессионального цикла.

Изучение дисциплины идет параллельно с освоением дисциплины «История физической культуры и спорта», является базой для изучения теории и истории физической культуры и спорта, отдельных видов спорта, научных школ физкультурно-спортивной отрасли, истории создания управленческого аппарата и проч., что имеет особое значение в высшем

учебном заведении спортивного профиля.

## 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-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач** | | |
| УК-1.2 | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации | 1 | 1 |
| УК-1.4 | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-1.5 | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений | 1 / 7 | 1/9 |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.4 | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.5 | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.6 | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | 7 | 9 |
| УК-5.7 | Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, | 7 | 9 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям | | |
| УК-5.8 | Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп | 7 | 9 |
| УК-5.9 | Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира | 7 | 9 |
| УК-5.10 | Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера | 7 | 9 |
| **УК-10** | **Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности** | | |
| УК-10.4 | Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-10.5 | Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению | 7 | 9 |
| УК-10.6 | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения | 7 | 9 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

**очная форма обучения, 1 курс**

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством. | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век. | | | | | | |
| **5** | **Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши). | **1** | **4** | **4** | **4** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **7** | **Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина. | | | | | | |
| **8** | **Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **9** | **Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы. | **1** | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** | **Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике. | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| | **Итого часов:** | | **22** | **22** | **28** | | **зачет** |

## Очная форма обучения, 4 курс, с использованием сетевой формы 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.** История России и всеобщая история. Что такое Россия? Российское государство-цивилизация. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. | **7** | **12** | **12** | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии. | | | | | | |
| **2** | **Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы. | **7** | **1** | | | | |
| **3** | **Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации. | **7** | **2** | | | | |
| **4** | **Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. | **7** | **1** | | | | |
| **5** | **Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской | **7** | **2** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в. | | | | | | |
| **6** | **Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России. | **7** | **1** | | | | |
| **7** | **Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в. | **7** | **2** | | | | |
| **8** | **Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. | **7** | **1** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг. | | | | | | |
| **9** | **Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху. | **7** | **2** | | | | |
| **10** | **Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение | **7** | **18** | **18** | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. Политическое устройство России. Вызовы будущего и развитие страны | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **42** | **30** | | | **зачет** |

## Заочная форма обучения, 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие | **1** | **0,5** | **0** | **5** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | | | | | | |
| **2** | **Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва. | **1** | | | **7** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством. | **1** | | **0,5** | **7** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век. | **1** | **0** | | **7** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Правление Софьи | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши). | | | | | | |
| **6** | **Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война. | **1** | | | **7** | | |
| **7** | **Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина. | **1** | | | **7** | | |
| **8** | **Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны. | | | | | | |
| **9** | **Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы. | **1** | | | **7** | | |
| **10** | **Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая | **1** | **0,5** | **0,5** | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике. | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

## Заочная форма обучения, 5 курс, с использованием сетевой формы 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.** История России и всеобщая история. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии. | **9** | **2** | **2** | **1** | | |
| **2** | **Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности | **9** | **2** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы. | | | | | | |
| **3** | **Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **5** | **Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Россия и мир в | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России. | | | | | | |
| **7** | **Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **8** | **Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг. | | | | | | |
| **9** | **Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **10** | **Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со | **9** | **2** | **2** | **1** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **34** | **20** | **18** | | **зачет** |

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

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

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

**Вопросы к зачету по курсу (1 семестр)**

1.Кого из древнегреческих философов принято считать родоначальником истории?
2.Как назывался торговый путь из Балтийского в Черное море, который проходил по территории проживания славян?
3.Славян историки относят к ... языковой группе (семье)?
4.Какой из перечисленных народов не относится к восточным славянам?
5.Религия восточных славян в догосударственный период?
6.Какой общественный строй для восточных славян был характерен для них на раннем этапе развития?
7.Какой промежуток времени описывает автор в «Повести временных лет»?
8.Как называется произведение, в котором монаха Нестор сообщает о славянах (начало XII в.)?
9.В каком городе Рюрик начал свое княжение?
10.На что была направлена политика Рюрика?
11.Кто в качестве регента наследовал престол после смерти князя Рюрика?
12.Какую известную фразу произнес Олег, завоевав Киев?
13.С каким государством Олег заключил мирный договор в 911 году?
14.Что сделал Олег, согласно легенде, в походе на Царьград (Константинополь)?
15.Кто пришел к власти после смерти князя Игоря?

16.Как назывался способ дани, который ввела княгиня Ольга в годы своего правления?
17.С каким могущественным государством воевал князь Святослав Игоревич?
18.Откуда на Русь пришло христианство?
19.Причиной принятия христианства на Руси было стремление:
20.Как назывался свод законов, созданный Ярославом Мудрым?
21.Чтобы ещё больше укрепить власть в Киеве, Ярослав Мудрый:
22.После смерти какого правителя начался процесс феодальной раздробленности на Руси?
23.Какую эпоху принято считать периодом феодальной раздробленности?
24.Кто был основателем московской княжеской династии?
25.Значение деятельности московского князя Даниила Александровича состояло в:
26.Какова была причина возвышения Москвы?
27.Какой московский князь вышел в первой половине XIV века победителем в борьбе за ярлык на княжение от великого хана?
28.Что было одной из причин победы Москвы за лидерство в русских землях?
29.В чем состояло значение правления Ивана Калиты?
30.Какой княжеский престол Иван Калита занял первым?
31.Какой татарский хан в 1382 году победил Дмитрия Донского и разорил Москву?
32.Какое прозвище получил московский князь Дмитрий Иванович после победы в Куликовской битве?
33.Кто является первым царем в истории России?
34.Опричнина Ивана Грозного была направлена против:
35.Характерной чертой Смутного времени было:
36.В каком городе произошло восстание народных масс - Соляной бунт?
37.Что из перечисленного относится к решениям Церковного собора 1666-1667 гг., положившего начало расколу Русской Церкви?
38.Первого царя из династии Романовых звали…
39.За какие заслуги Михаил Федорович был избран боярами на царствование?
40.Какой век в истории России называют «бунташным»?
41.Какого царя за мягкий нрав и доброту называли «Тишайшим»?
42.Какой слой населения не участвовал в Соляном бунте?
43.Назовите основную причину Соляного бунта?
44.Кого народ считал главным «виновником» бед и требовал выдать для расправы во время Соляного бунта?
45.Что послужило основной причиной «медного» бунта в Москве?
46.Какое восстание произошло в России в 1667-1671 годах?
47.Какое восстание произошло в Москве во время пребывания Петра I в Западной Европе (1698 г.)?
48.Как Петр I называл созданные им самим Семеновский и Преображенский полки?
49.Церковная реформа Петра I привела к:
50.О каком патриархе идёт речь: «… провёл на церковном соборе постановление переиздать церковные книги, исправив их по верным текстам, по славянским пергаментным и древним греческим книгам»:
51.Что было результатом церковных реформ патриарха Никона:
52.Делами о государственных преступлениях в годы правления Петра I ведала:
53.Какой высший государственный орган был учрежден Петром I в декабре 1711 г.?
54.Указ, принятый Петром I в 1714 г. и запрещавший дробление дворянских имений, назывался указом о:

55.При Петре I была прекращена деятельность:
56.Кто изначально был противником реформ Петра I?
57.Петром I был издан указ, по которому молодым дворянам без свидетельства об окончании школы запрещалось:
58.Каков был новый принцип прохождения службы, введённый «Табелью о рангах» Петра I:
59.К результатам петровских реформ в области образования относится:
60.Какова была одна из главных причин крупномасштабных реформ Петра I?
61.Назовите один из результатов административных реформ Петра I:
62.Петр I создавал мануфактуры в основном для:
63.В каком году Петр I сделал Россию империей?
64.В какой крупной войне участвовала Россия в период реформ Петра?
65.Основу российской армии при Петре I составляли:
66.У какого шведского города-крепости в 1700 г. состоялось одно из первых сражений Северной войны, закончившееся полным поражением русской армии?
67.Сколько лет длилась Северная война России со Швецией?
68.Как назывался мирный договор, заключенный между Россией и Швецией в 1725 г. после Северной войны?
69.В каком году Петр I основал Санкт-Петербург?
70.Указ о праве монарха назначать себе преемника из числа всех своих родственников был издан в правление:
71.Указ о престолонаследии, давал государю право:
72.Начало эпохи дворцовых переворотов связано:
73.Основной ударной силой в «дворцовых переворотах» являлись:
74.Какой термин используется в истории для обозначения силовой смены власти в государстве, которая осуществляется через заговор группой придворных лиц и опирается на помощь привилегированной военной силы – гвардии?
75.Эпоха дворцовых переворотов была завершена с воцарением:
76.Эпоха дворцовых переворотов в России длилась:
77.Кто пришёл к власти в России в 1725 году в обход главных претендентов – внука Петра I – Петра Алексеевича и цесаревен Анны и Елизаветы?
78.С именем какой русской императрицы связана деятельность её фаворита А. Д. Меншикова?
79.Каковы даты начала и конца «эпохи дворцовых переворотов» в России?
80.Что объединяет такие известные фамилии в истории России, как Меншиков, Бирон, князья Долгорукие, братья Орловы?
81.Ослабление правящей династии в период дворцовых переворотов привело:
82.Главной причиной частоты и легкости дворцовых переворотов было:
83.Сколько русских правителей сменилось на престоле в «эпоху дворцовых переворотов»?
84.Екатерина II пришла к власти, свергнув:
85.В каком году вступила на престол императрица Екатерина II?
86.Какое учебное заведение стало первым давать высшее образование женщинам?
87.Какая война завершилась в самом начале правления Екатерины II?
88.В чем заключалась реформа Сената, проведенная Екатериной II?
89.Число крепостных к концу правления Екатерины II значительно выросло, так как:
90.Правление Екатерины II получило название:

91.Екатерина II стремилась к распространению знаний, наук, переписывалась с известными европейскими философами. Это позволило назвать её правление периодом:
92.Александр I был любимцем своей бабушки. Кто была бабушкой императора?
93.К политике отца Александр I относился резко и критически. Когда император взошел на престол, какую реформу он намеревался провести?
94.Немало реформ провел император Александр I. Также реформирование коснулось и образования. Кто, согласно реформе народного образования, мог учиться в то время?
95.Александр I не всегда советовался со своими сподвижниками идеями и решениями. О каком тайном решении царя идет речь?
96.Титул – это почетное звание. Какой титул преподнес Александру I сенат?
97.Правление императора Александра I является красочной страницей в истории российского государства. Этот период наполнен яркими событиями. Что знаменует дата 1812 год в правлении императора?
98.Какой план разработал Наполеон I перед вторжением в Российскую Империю?
99.Выберите положение, относящееся к причинам Отечественной войны 1812 года:
100.Когда произошло вторжение Наполеона в пределы Российской империи?
101.Назовите самое крупное сражение Отечественной войны 1812 года.
102.Итогом Бородинского сражения (1812 года) стало:
103.Кто является автором высказывания: «С потерей Москвы не потеряна Россия»:
104.Смерть какого российского императора вызвала междуцарствие в конце 1825 года?
105.Кто был избран диктатором-руководителем восстания декабристов?
106.Определите одну из главных причин неудачи декабристов во время выступления на Сенатской площади:
107.Каково было значение движения декабристов?
108.По какой причине восстание декабристов не могло привести к победе?
109.При каком императоре состоялась отмена крепостного права?
110.Документ, составлявшийся в ходе крестьянской реформы 1861 г. и фиксировавший отношения помещиков с временнообязанными крестьянами:
111.Почему императора Александр II называют освободителем?
112.Причины, побудившие Александра II провести реформы 1860 - 70 годов (выберите НЕВЕРНОЕ положение в списке):
113.В каком году в России было отменено крепостное право?
114.При упразднении крепостного права крестьянин был обязан:
115.Как назывались крестьяне до перехода на выкуп?
116.Что получал крестьяне в результате крестьянской реформы?
117.Изменение в крестьянской жизни после реформы 1861 года:
118.Кому принадлежат следующие слова: «Лучше отменить крепостное право «сверху», нежели ждать, пока крестьяне отменят его «снизу»:
119.Что являлось главным новшеством в суде после проведения судебной реформы 1864 года Александра II?
120.Что НЕ появилось в России в результате реформ Александра II?
121.Как погиб Александр II?
122.Какие из перечисленных событий относятся к царствованию Александра II?
123.К какому году относится начало проведение реформ Столыпиным:
124.Столыпин оказался «одиноким реформатором», так как:
125.Какую реформу Столыпина можно назвать главной среди серии его реформ:

126.Что такое «столыпинские галстуки?
127.Русские крестьяне не хотели выходить из общины в результате реформы Столыпина:
128.Николай II перестал поддерживать Столыпина, поскольку:
129.Событие, положившее начало Первой русской революции:
130.Что было одной из причин Первой российской революции:
131.Когда началась стачка на Путиловском заводе?
132.Какой характер носила революция 1905-1907 гг.?
133.Какое масштабное событие началось 19 сентября 1905 и продолжилось вплоть до завершения революции?
134.Что вошло в историю как «третьеиюньский переворот»?
135.Какое государство не входило в Антанту?
136.Какое государство не находилось в Тройственном союзе к началу Первой мировой войны?
137.В каком году началась Первая Мировая война?
138.Сколько государств приняли участие в Первой Мировой войне?
139.До какого года формально существовала Российская империя?
140.С какой проблемой столкнулись жители городов накануне Февральской революции 1917 года?
141.Какая революция привела к свержению самодержавия в России?
142.Кто был создателем и вождем большевистской партии?
143.Отметьте четыре советские республики, которые первоначально вошли в состав СССР:
144.Название внутренней политики Советского государства, проводившейся в 1918 - 1921 гг. в условиях Гражданской войны:
145.Политику «красного террора» (1918) большевики провозгласили после:
146.В период военного коммунизма была введена принудительная:
147.Один из итогов военного коммунизма:
148.Кто не входил в лагерь белых во время Гражданской войны (1917-1922):
149.Кто применял массовый террор во время Гражданской войны (1917-1922):
150.Когда был образован СССР:
151.Каковы причины образования СССР:
152.Отметьте четыре советские республики, которые первоначально вошли в состав СССР:
153.Что из перечисленного относится к понятию «НЭП»:
154.Вторжение немецких войск в какую страну считается началом Второй мировой войны?
155.Когда Германия напала на СССР?
156.Как назывался план нападения Германии на СССР?
157.Гитлеровский план наступления на Москву назывался:
158.«Огненная дуга» (1943) - это?
159.Сколько государств участвовало во Второй мировой войне?
160.Какая из основных стран «оси» сдалась последней во Второй мировой войне?
161.Период «оттепели» в отечественной истории относят к времени руководства государством:
162.С периодом правления этого человека связано понятие «застой»:
163.Первым Президентом СССР был…
164.В каком году произошёл распад Советского Союза?
165.Когда начало существование современное независимое Российское государство?

166.Кто был первым президентом России?

**Вопросы к зачету по курсу (7/9 семестр)**

1. История как предмет изучения. Вспомогательные исторические дисциплины.
2. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория общественно-экономических формаций.
3. Основные теории общих исторических закономерностей. Теория цивилизаций.
4. Первобытный мир и зарождение цивилизации. Древнейшие государства на территории Восточной Европы.
5. Восточные славяне в древности. Образование Древнерусского государства.
6. Киевская Русь в IX-XII вв. и ее взаимоотношения с соседями.
7. Русь в XII–XV веках: феодальная раздробленность на Руси и в странах Европы: сходства и различия.
8. Борьба с агрессией крестоносцев на северо-западе Руси в XIII веке. Татаро-монгольское нашествие на Русь. Иго и его последствия.
9. Этапы объединения русского государства в к. XII – н. XVII вв. Иван III и Василий III.
10. Эпоха Ивана IV Грозного. Избранная рада и опричнина.
11. Эпоха Ивана IV Грозного: внешняя политика России и изменение границ.
12. Смутное время в России: социальная катастрофа и время перемен.
13. Царствование Алексея Михайловича. Особенности процесса централизации власти и управления в XVII в. Соборное Уложение 1649 г.
14. Первые попытки модернизации России: реформы Петра I. Расширение взаимодействия России с Западом в 1й половине XVIII века.
15. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Реформы Екатерины II.
16. Реформы и внутренняя политика Александра I и Николая I.
17. Внешняя политика Российской империи в первой половине XIX века. Наполеоновские войны. Кавказская война. Крымская война.
18. Реформы Александра II во второй половине XIX в. и их итоги. Российский и западный путь модернизации.
19. Реформы П.А. Столыпина: модернизация в России начала XX века. Ее необходимость и итоги.
20. Революция 1905–1907 гг. Многопартийность и парламентаризм.
21. Первая мировая война в истории человечества. Россия в Первой мировой войне.
22. 1917 год в судьбе России и мира. Феномен большевизма.
23. Советское общество в 1920-е – 1930-е гг.
24. Мировое сообщество в 1й пол. XX века. Мир перед Второй мировой войной.
25. Вторая мировая войны: основные этапы.
26. Великая Отечественная война (22 июня 1941 г. — 9 мая 1945 г.): основные этапы.
27. Нюрнбергский процесс и послевоенное устройство мира. Мировое сообщество во 2й пол. XX века. «Холодная война» в истории человечества.
28. Советское общество в середине 50-х - первой половине 80-х гг. XX века. «Оттепель» и «эпоха застоя».
29. Разложение политической системы СССР. Распад СССР и образование Российской Федерации (политическое и административное устройство).
30. Россия на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития, взаимоотношения со странами Европы и мира.

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

а) Основная литература:

1. История России: учебник / **А.С. Орлов** [и др.] ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Ист. фак. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: проспект, 2012. - 528 с.: табл. - ISBN 978-5-392-02502-2. 193208.
2. Всемирная история: учебник / **Г.Б. Поляк**, А.Н. Маркова, И.А. Андреева и др. ; под ред. Г.Б. Поляка, А.Н. Марковой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 887 с. : ил. - (Cogito ergo sum). - ISBN 978-5-238-01493-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114540

б) Дополнительная литература:


1. Васильев Л.С. Всеобщая история : [учеб. пособие] : [в 6 т.] / Васильев Л.С. ; Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики", Ин-т востоковедения РАН. - [2-е изд., доп. и перераб.]. - М.: КДУ, [2015]. 247744, 247746, 247748, 247750, 247756, 247759.
2. Всемирное культурное наследие : учебник / Санкт-Петербургский государственный университет ; под ред. Н.М. Боголюбовой, В.И. Фокина. - Санкт-Петербург. : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2015. - 368 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-288-05612-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458128
3. Давыдова, Ю.А. История :[16+] / Ю.А. Давыдова, А.В. Матюхин, В.Г. Моржеедов. – 5-е изд., перераб. и доп/. – Москва : Синергия, 2019. – 205 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495816 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4257-0349-1. – Текст : электронный.
4. Девлетов, О.У. История Европы с древнейших времён до конца XV века : учебное пособие для студентов вузов / О.У. Девлетов. - 2-е изд. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 526 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475- 3076-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256592
5. Деопик, Д.В. История Древнего Востока / Д.В. Деопик ; Православный Свято-Тихоновский гуманитарный университет, Исторический факультет, Кафедра всеобщей истории ; науч. ред. С.М. Воробьев. - Москва : Издательство ПСТГУ, 2014. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7429-0384-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277186
6. Зеленская, Т.В. История стран Западной Европы и Америки в новейшее время : учебное пособие / Т.В. Зеленская. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 377 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-2563-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274113
7. История: для бакалавров : учебник / П.С. Самыгин, С.И. Самыгин, В.Н. Шевелев, Е.В. Шевелева. - 3-е изд, перераб. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 576 с. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 543-567. - ISBN 978-5-222-21494-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271484
8. Касьянов, В. В. История России: учебное пособие для вузов / В. В. Касьянов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 255 с. https://urait.ru/bcode/516973
9. Кузнецов, И.Н. История : учебник / И.Н. Кузнецов .— 6-е изд. — Москва : ИТК "Дашков и К", 2022 .— 580 с. — (Учебные издания для бакалавров) https://lib.rucont.ru/efd/689391 (дата обращения: 10.07.2023).
10. Моисеев, В.В. История России. С древнейших времен до наших дней: учебник для вузов :[16+] / В.В. Моисеев. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 733 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=564646 (дата обращения: 18.09.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-0212-2.
11. Новая история стран Европы и Америки. XVI–XIX века : учебник : в 3 ч. / М.Ю. Золотухин, А.М. Родригес, С.В. Демидов и др. ; под ред. А.М. Родригес,

М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. - 624 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-01491-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234927

12. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес и др. ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012. - Ч. 1. 1900-1945. - 465 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00607-X ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234931
13. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / К.С. Гаджиев, Т.А. Закаурцева, А.М. Родригес, М.В. Пономарев ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 2. 1945–2000. - 335 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00866-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234932
14. Новейшая история стран Европы и Америки. XX век : учебник : в 3 ч. / Л.А. Макеева, М.В. Пономарев, К.А. Белоусова, В.Л. Шаповалов ; под ред. А.М. Родригес, М.В. Пономарева. - Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014. - Ч. 3. 1945–2000. - 256 с. - (Учебник для вузов). - ISBN 5-691-00867-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=234933
15. Павленко, В.Г. Всеобщая история: (Основы истории Средних веков): учебное пособие / В.Г. Павленко. - Кемерово : КемГУКИ, 2010. - 118 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=227760
16. Пленков О.Ю. Новейшая история стран Европы и Америки: учеб. для акад. бакалавриата : для студентов вузов, обучающихся по гуманитар. направлениям и специальностям : рек. Умо высш. образования / О.Ю. Пленков ; С.-Петерб. гос. ун-т. - М.: Юрайт, 2016. - 398 с. 247806.
17. Периодизация истории и «переходные периоды» в современной зарубежной историографии / под ред. З.Ю. Метлицкой. - Москва : РАН ИНИОН, 2010. - 148 с. - (Всеобщая история). - ISBN 978-5-248-00628-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=132314
18. Россия в мировом сообществе цивилизаций : учеб. пособие по дисциплине "Отечеств. история" для студентов вузов неист. специальностей : доп. М-вом образования РФ / Л.И. Семенникова. - 7-е изд. - М.: Ун-т, 2005. - 751 с. 120900.
19. Сравнительная история мировых цивилизаций: учебник / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет», ФГБОУ ВПО «Пятигорский государственный лингвистический университет», Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Вроцлавский университет и др. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 296 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9296-0751-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458320

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

1. Официальный сайт кафедры ИФКСиОО http://history.sportedu.ru
2. Хронос (проект «Всемирная история в Интернете») http://www.hrono.ru/
3. Крупнейший российский научно-просветительский портал, посвященный эволюции человека http://antropogenez.ru/
4. Портал о всемирной истории и истории России http://www.istorya.ru

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

– программное обеспечение дисциплины:

1.Операционная система – Microsoft Windows 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;

- Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
2. Образовательная платформа Юрайт https://urait.ru/library/uchebniki-dlya-vuzov/po-ugs/49-00-00-fizicheskaya-kultura-i-sport/49-03-03-rekreaciya-i-sportivno-ozdorovitelnyy-turizm
3. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Б1.О.02 История России для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 1 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», по направленностям (профилям) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения и «Менеджмент рекреации и туризма» заочной формы обучения*

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования
Сроки изучения дисциплины: 1 и 7 семестр для очной формы обучения, 1 и 9 семестр для заочной формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

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

**Очная и заочная форма обучения, 1 курс**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **9** |
| 2 | Тест | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **10** |
| 3 | Опрос | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **5** |
| 4 | Защита презентации по выбранной теме | 10-я – 11я неделя семинарских занятий | **5** |
| 5 | Написание реферата по выбранной теме | 1-я – 10я неделя семинарских занятий | **10** |

[1] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Посещение семинарских занятий | в течение семестра | **11** *(по 1 баллу за 2 академических часа)* |
| | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Письменная контрольная работа | 9 |
| 2 | Тест | 10 |
| 3 | Опрос | 5 |
| 4 | Подготовка презентации | 5 |

**Очная форма обучения 4 курс и заочная форма обучения 5 курс**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа | 2-я – 15я неделя семинарских занятий | **9** |
| 2 | Тест | 2-я – 10я неделя семинарских занятий | **10** |
| 3 | Опрос | 2-я – 12я неделя семинарских занятий | **5** |
| 4 | Защита презентации по выбранной теме | 13-я – 15я неделя семинарских занятий | **5** |
| 5 | Написание реферата по выбранной теме | 1-я – 15я неделя семинарских занятий | **10** |
| 6 | Посещение семинарских занятий | в течение семестра | **15** *(по 1 баллу за 2 академических часа)* |
| | ***Зачёт*** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

[2] В графу вносится информация, если дисциплина (модуль) реализуется посредством очной формы обучения. При формировании таблицы для заочной формы обучения данная графа может не заполняться.

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Письменная контрольная работа | 9 |
| 2 | Тест | 10 |
| 3 | Опрос | 5 |
| 4 | Подготовка презентации | 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, завершающихся экзаменом, дифференцированным зачётом

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

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский Университет Спорта «ГЦОЛИФК»

**Социально-гуманитарный факультет**
**Кафедра Истории цивилизации, физической культуры, спорта и олимпийского образования**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.02 История России»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Форма обучения: *очная, заочная*

Уровень образования: *бакалавриат.*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** 1 и 7 семестр для очной формы обучения, 1 и 9 семестр для заочной формы обучения

**3. Цель освоения дисциплины:** формирование у обучающихся целостных представлений об основных этапах и содержании истории России с древнейших времен до наших дней; демонстрация на примерах из различных эпох органической взаимосвязи российской и мировой истории; анализ общего и особенного в российской истории, что позволит определить место российской цивилизации во всемирно-историческом процессе.

**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-1** | **Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач** | | |
| УК-1.2 | Знает информационно-поисковые системы и базы данных; технологию осуществления поиска информации | 1 | 1 |
| УК-1.4 | Умеет синтезировать информацию, представленную в различных источниках | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-1.5 | Владеет навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений | 1 / 7 | 1/9 |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1/ 7 | 1/9 |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – | 1 / 7 | 1/9 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм | | |
| УК-5.4 | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.5 | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-5.6 | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности | 7 | 9 |
| УК-5.7 | Демонстрирует толерантное восприятие социальных и культурных различий, уважительное и бережное отношение к историческому наследию и культурным традициям | 7 | 9 |
| УК-5.8 | Находит и использует необходимую для саморазвития и взаимодействия с другими людьми информацию о культурных особенностях и традициях различных социальных групп | 7 | 9 |
| УК-5.9 | Проявляет в своем поведении уважительное отношение к историческому наследию и социокультурным традициям различных социальных групп, опирающееся на знание этапов исторического развития России в контексте мировой истории и культурных традиций мира | 7 | 9 |
| УК-5.10 | Сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера | 7 | 9 |
| **УК-10** | **Способен формировать нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению и противодействовать им в профессиональной деятельности** | | |
| УК-10.4 | Знает значение основных правовых категорий, сущность экстремистского, террористического коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни | 1 / 7 | 1/9 |
| УК-10.5 | Умеет формировать гражданскую позицию, нетерпимое отношение к проявлениям экстремизма, терроризма, коррупционному поведению | 7 | 9 |
| УК-10.6 | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры, противодействия | 7 | 9 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | экстремизму и терроризму, антикоррупционного поведения | | |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения, 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2.** Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных | **1** | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством. | | | | | | |
| **4** | **Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши). | **1** | **4** | **4** | **4** | | |
| **6** | **Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и | **1** | **2** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война. | | | | | | |
| **7** | **Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **8** | **Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны. | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **9** | **Раздел 9.** Советско-финская | **1** | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы. | | | | | | |
| **10** | **Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение | **1** | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике. | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | **22** | **22** | **28** | | **зачет** |

## Очная форма обучения, 4 курс, с использованием сетевой формы 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.** История России и всеобщая история. Что такое Россия? Российское государство-цивилизация. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии. | **7** | **12** | **12** | | | |
| **2** | **Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы. | **7** | **1** | | | | |
| **3** | **Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. | **7** | **2** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации. | | | | | | |
| **4** | **Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. | **7** | **1** | | | | |
| **5** | **Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в. | **7** | **2** | | | | |
| **6** | **Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. | **7** | **1** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России. | | | | | | |
| **7** | **Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в. | **7** | **2** | | | | |
| **8** | **Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский | **7** | **1** | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг. | | | | | | |
| **9** | **Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами Запада в горбачевскую эпоху. | **7** | **2** | | | | |
| **10** | **Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской | **7** | **18** | **18** | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. Российское мировоззрение и ценности российской цивилизации. Политическое устройство России. Вызовы будущего и развитие страны | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **42** | **30** | | | **зачет** |

## Заочная форма обучения, 1 курс

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1.** История как наука. Хронологические и географические рамки курса российской истории. Формирование и развитие славянской цивилизации. Формирование и развитие первого русского государства (Новгород, Киев). Крещение Руси. Правление Ярослава Мудрого. | **1** | **0,5** | **0** | **5** | | |
| **2** | **Раздел 2.** | **1** | | **0,5** | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Период феодальной раздробленности, новые государственные формирования на территории Руси. Монгольское вторжение на Русь. Александр Невский и борьба Новгорода с европейскими завоевателями. Возвышение Москвы, начало объединения русских земель, правление Ивана I Калиты. Дмитрий Донской и Куликовская битва. | | | | | | |
| **3** | **Раздел 3.** Россия в XV-XVII вв. Феодальная война, окончание раздробленности. Правление Ивана III: покорение Твери и Новгорода, присоединение западных территорий, окончание монгольского ига – формирование централизованного государства. Василий III как продолжатель политики Ивана III. Иван IV Грозный и реформы «Избранной Рады». Опричнина и процесс централизации власти. Внешняя политика: присоединение восточных и южных территорий, противостояние с Западной Европой и Крымским ханством. | **1** | | | **7** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Династический кризис после смерти Ивана IV. Правление Бориса Годунова. Смутное время: Лжедмитрий I, Василий Шуйский, семибоярщина, открытая польская интервенция. Первое и второе ополчения, изгнание поляков из Москвы. Новая династия - Романовы. Правление Михаила Федоровича и Алексея Михайловича. Бунташный век. | **1** | **0** | | **7** | | |
| **5** | **Раздел 5.** Правление Софьи Алексеевны, борьба за власть с Петром I. Реформы Петра I – курс на модернизацию России. | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Северная война, строительство Санкт-Петербурга, создание Российской Империи. Эпоха дворцовых переворотов, кризис престолонаследия. Екатерина II Великая: просвещенный абсолютизм, внутриполитические реформы, внешняя экспансия (присоединение Крыма, разделы Польши). | | | | | | |
| **6** | **Раздел 6.** Российская Империя в первой половине XIX в. Внутренняя политика в годы царствования императора Александра I. Отечественная война 1812 г. Развитие просветительских и революционных идей в России. Восстание декабристов, воцарение Николая I. Особенности консервативной политики Николая I. Попытки решения крестьянского вопроса. Крымская война: причины, ход, последствия. Кавказская война. | **1** | | | **7** | | |
| **7** | **Раздел 7.** Российская Империя во второй половине XIX в. – начале XX в. «Великие реформы» Александра II: причины, суть, последствия. Правление Александра III – «контрреформы». Начало царствования Николая II: общественные настроения, ожидания. Радикализация политических обществ. Русско-японская война. Первая русская революция, трансформация политического пространства. Реформы С.Ю. Витте и П.А. Столыпина. | **1** | | | **7** | | |
| **8** | **Раздел 8.** Вступление России в Первую мировую войну. Внутренний кризис. Февральская революция, падение монархии, установление республики. Октябрьская революция, | **1** | **0,5** | **0,5** | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | победа большевиков, первые декреты советской власти, отказ от Учредительного собрания. Гражданская война: причины, этапы, итоги. Политика «военного коммунизма». НЭП. Образование СССР, установление дипломатических связей. Индустриализация и коллективизация, первые пятилетки. Сталинские реформы, политические репрессии, формирование культа личности. СССР в преддверии Второй мировой войны. | | | | | | |
| **9** | **Раздел 9.** Советско-финская война. Начальный этап Великой Отечественной войны. Битва за Москву. Блокада Ленинграда. Перелом в войне: Сталинградская и Курская операции. Освобождение захваченных территорий СССР и Европы. Разгром фашисткой Германии. Советско-японская война, завершение Второй мировой войны. Послевоенное восстановление СССР. «Холодная война» и её влияние на экономику и политику СССР. Развенчание культа личности Сталина, хрущевские реформы, период оттепели. Брежневская эпоха «застоя». Научные и культурные достижения СССР 1950-80-х гг. Реформы Горбачева, попытки модернизации и демократизации, кризис советской системы. | **1** | | | **7** | | |
| **10** | **Раздел 10.** Распад СССР, создание Российской Федерации. ГКЧП. Формирование новых политических и экономических основ государственности. | **1** | **0,5** | **0,5** | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Экономический кризис 1990-х гг. Конституционный кризис 1993 г. Первая чеченская война. Президентские выборы 1996 г. Дефолт 1998 г. Вторая Чеченская война, ликвидация сепаратистских движений. Начало XXI в.: укрепление центральной власти, прекращение олигархического управления. Начало экономического роста, реализация национальных проектов. Рост внешнеполитического влияния России. Возвращение Крыма в состав России. Конституционная реформа 2020 г. СВО и вхождение новых субъектов в состав России. Курс на многополярность во внешней политике. | | | | | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **2** | **68** | | **зачет** |

## Заочная форма обучения, 5 курс, с использованием сетевой формы 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.** История России и всеобщая история. Взаимосвязь истории России с историей других стран и народов. Мир в древности. Народы и политические образования на территории современной России в древности. Восточная Европа в середине I тыс. н. э. | **9** | **2** | **2** | **1** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Особенности общественного строя в период раннего Средневековья в странах Европы и Азии. | | | | | | |
| **2** | **Раздел 2.** Средневековая Европа и ее взаимодействие с Россией. Формирование Монгольской Империи, походы на Русь, особенности отношений с русскими княжествами. Противостояние и сотрудничество новгородской республики со странами Западной и Северной Европы. | **9** | **2** | **2** | **2** | | |
| **3** | **Раздел 3.** Мир к началу эпохи Нового времени. Превращение Московского княжества в центр Русского государства. Особенности внешней политики Ивана III и Василия III. Иван IV Грозный и завершение формирования централизованного государства. Противостояние с Европой: Ливонская война, антирусская пропаганда, территориальные претензии Речи Посполитой. Россия XVI в. в контексте европейской цивилизации. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **4** | **Раздел 4.** Россия в XVII в. Ведущие страны Европы и Азии, международные отношения. Взаимодействие и противостояние с Речью Посполитой и Швецией. Культура России в XVI–XVII вв. Развитие связей с европейскими странами при правлении Михаила Федоровича и Алексея Михйловича Романовых. Формирование представлений и стереотипов о России в Европе. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **5** | **Раздел 5.** «Европеизация» России при Петре I. Становление Российской Империи как великой | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | европейской державы. XVIII век — век Просвещения. Эпоха просвещенного абсолютизма в Европе и России. Переход к индустриальному обществу. Россия — «мост» между Западом и Востоком. Внешняя политика России середины и второй половины XVIII в. Русская культура XVIII в. | | | | | | |
| **6** | **Раздел 6.** Россия и мир в первой половине XIX века. Русско-французские отношения при Павле I и Александре I. Заграничные походы русской армии. Венский Конгресс. Формирование Священного союза. Революционаризм в Европе. Западники и славянофилы, революционные и просветительские кружки. Крымская война в контексте противостояния Европы и России. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **7** | **Раздел 7.** Время Великих реформ в России. Западная индустриальная цивилизация в XIX в. Развитие политических идеологий (консерватизм, либерализм, научный социализм). Империи и национальные государства. Основные направления внешней политики России 2-й пол. XIX – начала XX вв. Складывание военно-политических блоков в Европе. Колониальная политика европейских государств. Мирные инициативы России и Первая Гаагская мирная конференция. Обострение международных отношений в начале XX в. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **8** | **Раздел 8.** Революционная волна в Европе и мире после Первой мировой войны. Крах империй и образование новых государств. Версальско-вашингтонская система. Брестский мир и выход России из войны. Интервенции в период гражданской войны и санкционная политика стран Запада в отношении Советской России и СССР. Дипломатическое признание и внешняя политика СССР в 1920-30-е гг. Формирование фашистских режимов в Европе. Попытки создания антифашистской коалиции со стороны СССР. Мюнхенский сговор. Пакт Молотова-Риббентропа. Советская культура 1920-30-х гг. | **9** | **4** | **2** | **2** | | |
| **9** | **Раздел 9.** СССР в первые годы Второй мировой войны. Великая отечественная война: основные события. Формирование антигитлеровской коалиции. Основные фронты Второй мировой войны. Формирование положительного образа СССР в глазах западной общественности. Тегеранская и Ялтинская конференции. Послевоенное устройство мира: Нюрнбергский процесс, победа коммунистических партий в Восточной Европе, создание ООН. Начало Холодной войны. Идеологическое противостояние США и СССР, создание военных и политических блоков. Берлинский и Карибский кризисы. Отношения СССР со странами Азии, Африки, Ближнего Востока, Латинской Америки. Сближение со странами | **9** | **4** | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Запада в горбачевскую эпоху. | | | | | | |
| **10** | **Раздел 10.** Россия и страны Запада на рубеже XX – XXI вв.: тенденции развития и проблемы глобализации. Ослабление международного влияния России после распада СССР. Расширение блока НАТО, война в Югославии. Мюнхенская речь В.В. Путина, новая концепция внешней политики России. Российско-грузинский конфликт: поддержание независимости Абхазии и Южной Осетии. Борьба с международным терроризмом и помощь правительству Сирийской Арабской Республики. Воссоединение с Крымом и кризис в отношении со странами Запада. Российская дипломатия в Азии, Африке, на Ближнем Востоке. Кризис мировой однополярной системы, тренды деглобализации. Рост напряженности в отношениях с НАТО, СВО на Украине, конфликт с западным блоком. Новые концепции коллективной безопасности и многополярного мира, предлагаемые Россией. | **9** | **2** | **2** | **1** | | |
| **Итого часов:** | | | **34** | **20** | **18** | | **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 иностранных языков и лингвистики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# Б1.О.03 ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК

Направление подготовки:
**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Профиль**: «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Иностранных языков и лингвистики
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Варичев Александр Михайлович, старший преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики.

Рецензент:
_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля).

Целью освоения дисциплины (модуля)является:
- повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучениепрактическому владению разговорно-бытовой речью для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2.Место дисциплины (модуля) Б1.О.03 Иностранный язык в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Иностранный язык» входит в обязательную часть Блока I ФГОС ВО и является обязательной к изучению.

Курс дисциплины «Иностранный язык» проводится в первом и втором семестрах первого года обучения и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе.

## 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** | **ениеОчная форма** | **ияЗаочная форма** | |
| **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)** | ***1,2*** | ***1,2*** | |
| *УК-4.1* | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка; | *1,2* | *1,2* | |
| *УК-4.2* | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. | *1,2* | *1,2* | |
| УК-4.3. | Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как | *1,2* | *1,2* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | эффективное средство общения. | | | |
| УК-4.4 | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность | *1,2* | *1,2* | |
| УК-4.5 | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельно | *1,2* | *1,2* | |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

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

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | нного типаЗанятия | инарскогоЗанятия | аСамостоятельная | Контроль | | |
| **1** | Фонетическийкурс. (Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения) | **1** | | **6** | **1** | | | |
| **2** | **Тема 1.Спортивное образование в России. Наш Университет**. (Местоимения some/any/no, many/much, little / few, alittle / afew. Количественные и порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже) | **1** | | **7** | **1** | | | |
| **3** | **Тема 2: Спорт в России.** (Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем | **1** | | **7** | **1** | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | времени.<br>Настоящее продолженное время The Present Continuous.<br>Степени сравнения прилагательных) | | | | | | | |
| **4** | **Тема 3. Спорт в стране изучаемого языка**<br>(Правильные и неправильные глаголы.ThePastIndefiniteTense.<br>The Present Perfect Tense.<br>Выражение have got. | **1** | | **6** | **0,5** | | | |
| **5** | **Тема 4. Олимпийские игры. Паралимпийские игры**<br>The Future Indefinite Tense.<br>Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. Повелительное наклонение. | **1** | | **6** | **0,5** | | | |
| | **Всего за 1 семестр:** | | | **32** | **4** | | | |
| **7** | **Тема 5. Спорт и личность**<br>Основнойкурс.<br>The Past Continuous Tense.<br>The Past Perfect Tense.<br>Косвенная речь. Согласование времен | **2** | | **11** | **10** | | | |
| **8** | **Тема 6. Здоровый образ жизни**<br>Сложное дополнение. Complex Object. Perfect Continuous Tense Forms | **2** | | **11** | **11** | | | |
| **9** | **Тема 7. Массовый спорт**<br>Пассивный залог- PassiveVoice | **2** | | **10** | **10** | | | |
| | **Всего за 2 семестр:** | **2** | | **32** | **31** | **9** | **Экзамен** | |
| **Итого часов за 1 год** | | | | **64** | **35** | **9** | **Всего 108 часов** | |

## 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)* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ионногоЗанятия | арскогоЗанятия | Самостоятельн | Контроль | | |
| **1** | Фонетический курс. (Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения) | **1** | | **0,5** | **6** | | | |
| **2** | **Тема 1. Спортивное образование в России. Наш Университет**. (Местоимениясome/any/no, many/much, little / few, alittle / afew. Количественные и порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже) | **1** | | **1** | **7** | | | |
| **3** | **Тема 2: Спорт в России.** (Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных) | **1** | | **1** | **6** | | | |
| **4** | **Тема 3. Спорт в стране изучаемого языка** (Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got. | **1** | | **1** | **7** | | | |
| **5** | **Тема 4. Олимпийские игры. Паралимпийские игры** The Future Indefinite Tense. | **1** | | **0,5** | **6** | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. Повелительное наклонение. | | | | | | | |
| | **Всего за 1 семестр:** | | | **4** | **32** | | | |
| **7** | **Тема 5. Спорт и личность** Основнойкурс. The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен | **2** | | **1,5** | **20** | | | |
| **8** | **Тема 6. Здоровый образ жизни** Сложное дополнение. Complex Object. Perfect Continuous Tense Forms | **2** | | **1,5** | **20** | | | |
| **9** | **Тема 7. Массовый спорт** Пассивный залог- PassiveVoice | | | **1** | **19** | | | |
| | **Всего за 2 семестр:** | **2** | | **4** | **59** | **9** | **Экзамен** | |
| **Итого часов за 1 год** | | | | **8** | **91** | **9** | **108 часов** | |

## 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).

Содержание экзамена:

**1).** Изложение одной из тем, изученных в течение 2-х семестров:

1. Спортивное образование в России. Наш университет.
2. Спорт в России
3. Спорт в Великобритании.
4. Олимпийские игры.
5. Здоровый образ жизни
6. Массовый спорт.
7. Спорт и личность.

**2).**Ответы на вопросы преподавателя и беседа на одну из тем, изученных в течение учебного года.

3). Перевод текста со словарем, объем текста не менее 1200 печатных знаков.

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

1) Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учеб.-метод. пособие по развитию навыков уст. речи на англ. яз. для студентов 1 курса.

2. Борисенко Е.Г., Кравченко О.А.: Английский язык для физкультурных специальностей. Учебное пособие. Ростов-на-Дону, Феникс. В/О. 2015.-377с.

3. Англо-русский словарь: 40000сл. Сост. В.Мюллер, С. Боянус. – М.:Локид-Пресс, Минск, Соврем. слово, 2005 – 687с.

4. Новый англо-русский словарь ок. 200000 сл. и словосочетаний. В.К.Мюллер – 12е изд,.- стер.М.: русс.яз., Медиа,2005 – 807 с.

5. Гребениченко О.Н. Английский язык: Учебно-методическое пособиедля студентов заоч. Отд. РГУФК. Одобрено Эксперт-метод. Советом РГУФК/Гребениченко О.Н., Удалова М.Ю., РГУФК М.2004 – 70 с. :табл.

6. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н.Голицынская. - Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.

7. Драгункин А. Оптимизированный универсальный учебник английскогоязыка / Александр Драгункин. - СПб.: АНДРА, 2009. - 592 с.

8. Довганенко, Р.С. Иностранный язык [Электронный ресурс] : Методические рекомендации к проведению практических занятий по иностранному языку для студентов РГУФКСМиТ / Р.С. Довганенко, Е.В. Комова, С.В. Литвинов, М.Г. Сирко, И.Н. Ходырева, Р.С. Довганенко .— М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 22 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202927

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

1. Интернет, спец. сайты, BBC Education, BBC Sport.
2. www.wikipedia.en.
3. https://mel.fm/blog/sergey-nim/83640-10-saytov-kotoryye-pomogut-vyuchit-anglysky

4. Видеокурс “Олимпийские Игры”, метод.пособие. Комова Е.В., КашлеваЕ.О., Ходырева И.Н., 2008

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

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

*современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся,индивидуальных консультаций скомплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) Б1.О.03 «Иностранный язык» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направление подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профиль: «Спортивно-оздоровительный туризм». «Менеджмент рекреации и туризма» для очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 семестры
Форма аттестации: *экзамен во 2 семестре*

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

**1 семестр**

| *№* | **Виды текущего контроля** | **Сроки проведения** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | 1. Спортивное образовние в России.Наш университет. | 2-3неделя | 5 |
| | 2. Спорт в России. | 3-4 неделя | 5 |
| | 3. Спорт в Великобритании | 5-6 неделя | 5 |
| | 4. Олимпийские игры | 7-8 неделя | 5 |
| 2 | Контрольный лексико-грамматический тест№1 | 7 неделя | 5 |
| 3 | Домашнее чтение аутентичных текстов (1 текст 5000 печ. знаков) | В течение текущего семестра | 5 |

**2 семестр**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | 1. Здоровый образ жизни | 21-22 неделя | 5 |
| | 2. Массовый спорт | 23-24 неделя | 5 |
| | 3. Спорт и личность | 25-26 неделя | 5 |
| 2 | Контрольный лексико-грамматический тест №3 | 27 неделя | 5 |
| 3 | Домашнее чтение аутентичных текстов текстов (1 текст 5000 печ. знаков) | В течение семестра | 5 |
| 4 | Посещение и работа на занятиях | в течение года | 15 |
| 5 | **Экзамен** | | 30 |
| **ИТОГО за 1 год обучения** | | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | № Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| **1** | **Выступление на практических занятиях по темам**<br>**1. Спортивное образование в России**<br>**2. Спорт в России**<br>**3. Спорт в Великобритании**<br>**4. Олимпийские игры**<br>**5. Здоровый образ жизни**<br>**6. Массовый спорт**<br>**7. Спорт и личность** | **5**<br>**5**<br>**5**<br>**5**<br>**5**<br>**5**<br>**5** |
| **2** | **Контрольные лексико-грамматические задания (2теста)** | **10** |
| **4** | **Домашнее чтение аутентичных текстов по темам семестра (4 текста по 5000 печатных знаков)** | **10** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

**Шкала 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)»

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.03 Иностранный язык

Направление подготовки:
**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Профиль: **«Спортивно-оздоровительный туризм»,**
**«Менеджмент рекреации и туризма»**

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1,2 семестры очная и заочная форма обучения

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

Целью освоения дисциплины (модуля)является:
- повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **ениеОчная форма** | **ениеЗаочная форма** | |
| **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)** | ***1,2*** | ***1,2*** | |
| *УК-4.1* | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка; | *1,2* | *1,2* | |
| *УК-4.2* | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. | *1,2* | *1,2* | |
| УК-4.3. | Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | *1,2* | *1,2* | |
| УК-4.4 | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность | *1,2* | *1,2* | |
| УК-4.5 | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельно | *1,2* | *1,2* | |

## 5.Структура и содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

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

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ионногоЗанятия | арскогоЗанятия | Самостоятельн | Контроль | | |
| **1** | Фонетический курс. (Глагол to be в Present/Past/Future. Указательные местоимения this/that/these/those. Личные и притяжательные местоимения. Вопросительные местоимения. Безличные предложения) | **1** | | **6** | **1** | | | |
| **2** | **Тема 1. Спортивное образование в России. Наш Университет**. (Местоимения some/any/no, many/much, little / few, alittle / afew. Количественные и порядковые числительные. Личные местоимения в объектном падеже) | **1** | | **7** | **1** | | | |
| **3** | **Тема 2: Спорт в России.** (Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных) | **1** | | **7** | **1** | | | |
| **4** | **Тема 3. Спорт в стране изучаемого языка** (Правильные и неправильные глаголы.ThePastIndefiniteTense. The Present Perfect Tense. Выражение have got. | **1** | | **6** | **0,5** | | | |
| **5** | **Тема 4. Олимпийские игры.** | **1** | | **6** | **0,5** | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Паралимпийские игры**<br>The Future Indefinite Tense.<br>Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. Повелительное наклонение. | | | | | | | |
| | **Всего за 1 семестр:** | | | **32** | **4** | | | |
| **7** | **Тема 5. Спорт и личность**<br>Основной курс.<br>The Past Continuous Tense.<br>The Past Perfect Tense.<br>Косвенная речь. Согласование времен | **2** | | **11** | **10** | | | |
| **8** | **Тема 6. Здоровый образ жизни**<br>Сложное дополнение. Complex Object. Perfect Continuous Tense Forms | **2** | | **11** | **11** | | | |
| **9** | **Тема 7. Массовый спорт**<br>Пассивный залог- PassiveVoice | | | **10** | **10** | | | |
| | **Всего за 2 семестр:** | **2** | | **32** | **31** | **9** | **Экзамен** | |
| **Итого часов за 1 год** | | | | **64** | **35** | **9** | **Всего 108 часов** | |

## 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)*** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **онногоЗанятия** | **арскогоЗанятия** | **Самостоятельн** | **Контроль** | | |
| **1** | Фонетический курс. (Глагол to be в Present/Past/Future.<br>Указательные местоимения this/that/these/those.<br>Личные и притяжательные местоимения.<br>Вопросительные местоимения.<br>Безличные предложения) | **1** | | **0,5** | **6** | | | |
| **2** | **Тема 1.Спортивное образование в России. Наш Университет**.<br>(Местоимения some/any/no, many/much, little / few, alittle / afew.<br>Количественные и порядковые | **1** | | **1** | **7** | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | числительные. Личные местоимения в объектном падеже) | | | | | | | |
| **3** | **Тема 2: Спорт в России.** (Настоящее неопределенное время The Present Indefinite Tense. Глагол to have в настоящем времени. Настоящее продолженное время The Present Continuous. Степени сравнения прилагательных) | **1** | | **1** | **6** | | | |
| **4** | **Тема 3. Спорт в стране изучаемого языка** (Правильные и неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got. | **1** | | **1** | **7** | | | |
| **5** | **Тема 4. Олимпийские игры. Паралимпийские игры** The Future Indefinite Tense. Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. Повелительное наклонение. | **1** | | **0,5** | **6** | | | |
| | **Всего за 1 семестр:** | | | **4** | **32** | | | |
| **7** | **Тема 5. Спорт и личность** Основнойкурс. The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. Косвенная речь. Согласование времен | **2** | | **1,5** | **20** | | | |
| **8** | **Тема 6. Здоровый образ жизни** Сложное дополнение. Complex Object. Perfect Continuous Tense Forms | **2** | | **1,5** | **20** | | | |
| **9** | **Тема 7. Массовый спорт** Пассивный залог- PassiveVoice | | | **1** | **19** | | | |
| | **Всего за 2 семестр:** | **2** | | **4** | **59** | **9** | **Экзамен** | |
| **Итого часов за 1 год** | | | | **8** | **91** | **9** | **108 часов** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт** _гуманитарный

**Кафедра** иностранных языков и лингвистики

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.03 Иностранный язык Немецкий»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки/специальность:
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**
Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент и рекреация спортивно-оздоровительного туризма

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная, заочная***

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019__г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института гуманитарного
Протокол № от «_»_____20_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Переверзева Н.А., к.ф.н., доцент кафедры иностранных языков и лингвистики

Рецензент:

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

## 1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Иностранный язык немецкий» является: является повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

Основной задачей данного курса является формирование у студентов практических навыков различных видов речевой деятельности: говорения, аудирования (восприятия звучащей речи), чтения и письма.
Тематика обучения - повседневно-обиходная, страноведческая, общепознавательного и культурологического характера, популярная.

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

Дисциплина «Иностранный язык немецкий» относится к гуманитарному, социальному и экономическому циклу, относится к базовой части цикла Б1.Б.04, Б1.Б.02 и является обязательной к изучению. Дисциплина «Иностранный язык» базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе и изучается в 1 и 2 семестрах.

## 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** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-4*** | | | | |
| | УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. | *1* | | *1* |
| | УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на | *1* | | *1* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | иностранном языке. | | | |
| | УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | *2* | | *2* |
| | УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность. | *2* | | *2* |
| | УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности | *2* | | *2* |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**_Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Kennenlernen, Vorstellung.<br>Deutschunterricht | | | 4 | 2 | | |
| 2 | Der Unterricht | | | 4 | 2 | | |
| 3 | Die Zahlen | | | 4 | 2 | | |
| 4 | Ein Freund kommt | | | 4 | 2 | | |
| 5 | Zwei Studenten in München | | | 4 | 2 | | |
| 6 | Mein Haus | | | 4 | 2 | | |
| 7 | Freundinnen | | | 4 | 2 | | |
| 8 | Ein Brief | | | 4 | 2 | | |
| 9 | Тест 1 | | | | 1 | | |
| 10 | Домашнее чтение | | | | 1 | | |
| | **Итого часов 1 семестр** | | | **32** | **20** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Schule und Ausbildung in der Bundesrepublik Deutschland | | | 6 | 1 | | |
| **2** | Feste und Traditionen Deutschlands | | | 4 | 1 | | |
| **3** | Deutschland ein Reiseland | | | 8 | 1 | | |
| **4** | Russland ein Reiseland | | | 8 | 2 | | |
| **5** | Tourismus als Wirtschaftszweig | | | 6 | 2 | | |
| **6** | Тест 2 | | | | 4 | | |
| **7** | Домашнее чтение | | | | 4 | | |
| | **Итого часов 2 семестр** | | | **32** | **15** | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов: 108 3 ед.** | | | | **64** | **35** | **9** | **Экзамен** |

## 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** | Kennenlernen, Vorstellung. Deutschunterricht | **1** | | **2** | | | |
| **2** | Der Unterricht | **1** | | **2** | | | |
| **3** | Die Zahlen | **2** | | **2** | | | |
| **4** | Ein Freund kommt | | | **2** | | | |
| **5** | Тест 1,2 | **2** | | | | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов: 108 3 ед.** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

После изучения темы семестра проводится лексико-грамматический контроль изученного материала по темам:

| |
|---|
| Kennenlernen, Vorstellung. Deutschunterricht |
| Der Unterricht |
| Die Zahlen |
| Ein Freund kommt |
| Zwei Studenten in München |
| Mein Haus |
| Freundinnen |
| Ein Brief |
| Schule und Ausbildung in der Bundesrepublik Deutschland |
| Feste und Traditionen Deutschlands |
| Deutshland ein Reiseland |
| Rußland ein Reiseland |
| Tourismus als Wirtschaftszweig |

Содержание экзамена.

1. Чтение, ответы на вопросы, пересказ текста объемом 1200 печ.знаков. Время - 30 минут.

2 Устное изложение любой пройденной темы: а) общепознавательной, б) общеспортивной

3. Просмотровое чтение текста объемом 800 печ.знаков. Письменное формулирование трех вопросов к тексту, письменное или устное изложение содержания текста.

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

### а)Основная литература:

1.Переверзева, Н.А. Немецкий язык как второй иностранный: Учебное пособие для бакалавров направления подготовки 43.03.02 «Туризм» , 43.03.03 «Гостиничное дело» Москва, РГУФКСМиТ, 2019 г. 123 с.

2.М.М.Васильева, М.А.Васильева. Немецкий язык: туризм и сервис. Учебник. Москва, Альфа, 2009.

3.В.А. Гандельман, А.Г. Катаева «Немецкий язык» для гуманитарных вузов. –М.:Высш.,2015.-303с.

4.В.М. Завьялова, Л.В. Ильина. Практический курс немецкого языка. Начальный этап. Москва, «КДУ», 2010.

5.В.И. Дубинский. Учебник немецкого языка для вузов туристического профиля, М. Дашков и К, 2010.

6.Переверзева, Н.А. Немецкий язык: Зимние виды спорта : учеб. пособие по развитию навыков устной и письменной речи на нем. яз. для бакалавров. - М., 2016.

**б) Дополнительная литература:**

1. Übungsgrammatik für die Grundstufe- Verlag Liebaug-Dartmann, Meckenheim 2007.

2. Deutschland. Kurz und Bündig. Сост. Н.М. Епихина, Е.С. Кузьмина. - Москва, Издательство «Менеджер», 2002;

3.О Германии кратко. – Москва, «Иностранный язык», «Оникс», 2000;

4. Подгорная Л.И. История Германии в биографиях. Политика.– Санкт-Петербург, «КАРО», 2001;

5. Anne Buscha, Gisela Linthout. Geschäftskommunikation. Verhandlungsgespräche. – Hüber Verlag, 2008;

6. Axel Hering, Magdalena Matysek. Geschäftskommunikation. Besser telefonieren. – Hüber Verlag, 2008;

7. Becker, Braunert, Eisfeld. Dialog Beruf 1-2: Deutsch als Fremdsprache für die Grundstufe/Kursbuch, Arbeisbuch, Hörtexte, Sprechübungen, Lehrerhandbuch. - Ismaning: Max Hüber Verlag, 2006;

8. Фомкин М.С. Geschäftsreisen durch Deutschland: Деловые поездки по Германии: Учебное пособие по немецкому языку для специальности 230500 “Социально-культурный сервис и туризм” (модульная форма обучения). - СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2005. – 50 с.;

**Словари:**

1. Германия. Австрия. Швейцария. Школьный немецко-русский страноведческий словарь. – Москва. Дрофа, 2001. – 285 с.

2. Словарь немецкого языка: Серия Der kleine Duden: изд-ие 5-ое, испр. и доп./ Под ред. проф. Ямшановой В.А. - СПб.: Изд-во «Дуден», «Тригон», 2005.- 1200 с.;

3. Duden: Das grosse Wörterbuch der deutschen Sprache: In zehn Bänden. – Mannheim. – 1999.

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

1.Обучающие программы по алгоритмической грамматике немецкого языка. Составители Ямшанова В.А., Ломоносова А.Л., Васильева Н.А., 2007.

2.http://www.finec.ru

**ссылки на лексико-грамматические упражнения:**

**3.**http://www.ralf-kinas.de/index.html

**4.**http://www.ralf-kinas.de/online.htm

**5.**http://www.saunalahti.fi/~michi1/uebungen/gra.htm

**немецкая грамматика для владеющих английским языком:**

**6.**http://webgerman.com/

http://class.georgiasouthern.edu/german/grammar/grammar.htm

**ссылки на немецкоязычные СМИ:**

**7.**www.tagesschau.de

**8.**www.welt.de

**9.**www.bild.de

**10.**www.berlinonline.de

**11.**www.wortschatz.uni-leipzig.de

**ссылки на словари:**

12.www.bpb.de

13.http://www.textlog.de

14.www.multitran.ru

15. http://dict.leo.org/
16. http://www.dict.cc/
17. **Deutsche Rechtschreibung, Wortformen, Wortbildung, Grammatik, Wörterbüch**er www.canoo.net
18. **ссылка на фонетический тренажер:**
19. **http://www.oddcast.com/home/demos/tts/tts_example.php**

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

 программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

6. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
7. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
8. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю)* Б1.О.04 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (немецкий)» Б1.О.03 «ИНОСТРАННЫЙ ЯЗЫК (немецкий) *для студентов 1курса Института Туризма всех направлений подготовки*
*Очной, заочной форм обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: иностранных языков и лингвистики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *экзамен 2 семестр.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1.* | Kennenlernen, Vorstellung. Deutschunterricht | | *5* |
| *2.* | Der Unterricht | | *5* |
| *3.* | Die Zahlen | | *5* |
| *4.* | Ein Freund kommt | | *5* |
| *5.* | Zwei Studenten in München | | *5* |
| *6.* | Mein Haus | | *5* |
| *7.* | Freundinnen Ein Brief | | *5* |
| *8.* | Schule und Ausbildung in der Bundesrepublik Deutschland | | *5* |
| *9.* | Feste und Traditionen Deutschlands | | *5* |
| *10.* | Deutschland ein Reiseland Russland ein Reiseland | | *5* |
| *11.* | Tourismus als Wirtschaftszweig | | *5* |
| *12.* | *Лексико-грамматический тест №1,2 по модулям 1,2* | | *5* |
| *13.* | *Домашнее чтение* | | *5* |
| *14.* | *Посещение занятий и работа на занятиях* | *В течение семестра* | *5* |
| | ***Экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| | Контрольная работа №1по разделу(модулю) «Der Unterricht» | *10* |
| | Выступление по теме «Mein Haus» | *5* |
| | Выступление по теме Schule und Ausbildung in der Bundesrepublik Deutschland | *5* |
| | Выступление по теме Tourismus als Wirtschaftszweig | *5* |
| | Домашнее чтение | *25* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

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

**Институт** _гуманитарный

**Кафедра** иностранных языков и лингвистики

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.03_Иностранный язык_Немецкий»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направления подготовки/специальность:
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**
Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент и рекреация спортивно-оздоровительного туризма

Уровень образования: ***бакалавриат***

Форма обучения: ***очная, заочная***

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019__г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** 1, 2 семестр (ы) –очная форма, 1,2 семестр - заочная

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Иностранный язык немецкий» является: является повышение исходного уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорно-бытовой речью и языком специальности для активного применения иностранного языка, как в повседневном, так и в профессиональном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

Основной задачей данного курса является формирование у студентов практических навыков различных видов речевой деятельности: говорения, аудирования (восприятия звучащей речи), чтения и письма.
Тематика обучения - повседневно-обиходная, страноведческая, общепознавательного и культурологического характера, популярная.

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

Дисциплина «Иностранный язык немецкий» относится к гуманитарному, социальному и экономическому циклу, относится к базовой части цикла Б1.Б.03, Б1.Б.04 является обязательной к изучению.
Дисциплина «Иностранный язык» базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку в средней школе и изучается в 1 и 2 семестрах.

**5.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** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-4*** | | | | |
| | УК-4.1. Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка. | *1* | | *1* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | УК-4.2. Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. | *1* | | *1* |
| | УК-4.3. Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | *1* | | *1* |
| | УК-4.4. Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность. | *2* | | *2* |
| | УК-4.5. Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельности | *2* | | *2* |

## 5.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Kennenlernen, Vorstellung.<br>Deutschunterricht | | | 4 | 2 | | |
| 2 | Der Unterricht | | | 4 | 2 | | |
| 3 | Die Zahlen | | | 4 | 2 | | |
| 4 | Ein Freund kommt | | | 4 | 2 | | |
| 5 | Zwei Studenten in München | | | 4 | 2 | | |
| 6 | Mein Haus | | | 4 | 2 | | |
| 7 | Freundinnen | | | 4 | 2 | | |
| 8 | Ein Brief | | | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Тест 1 | | | | 1 | | |
| 10 | Домашнее чтение | | | | 1 | | |
| | **Итого часов 1 семестр** | | | **32** | **20** | | |
| | | | | | | | |
| **1** | Schule und Ausbildung in der Bundesrepublik Deutschland | | | 6 | 1 | | |
| **2** | Feste und Traditionen Deutschlands | | | 4 | 1 | | |
| **3** | Deutshland ein Reiseland | | | 8 | 1 | | |
| **4** | Rußland ein Reiseland | | | 8 | 2 | | |
| **5** | Tourismus als Wirtschaftszweig | | | 6 | 2 | | |
| **6** | Тест 2 | | | | 4 | | |
| **7** | Домашнее чтение | | | | 4 | | |
| | **Итого часов 2 семестр** | | | **32** | **15** | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов: 108 3 ед.** | | | | **64** | **35** | **9** | **Экзамен** |

## 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** | Kennenlernen, Vorstellung. Deutschunterricht | **1** | | **2** | | | |
| **2** | Der Unterricht | **1** | | **2** | | | |
| **3** | Die Zahlen | **2** | | **2** | | | |
| **4** | Ein Freund kommt | | | **2** | | | |
| **5** | Тест 1,2 | **2** | | | | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов: 108 3 ед.** | | | | **8** | **91** | **9** | **Экзамен** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

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

**Кафедра Спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профили): «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва 2018 г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
решением заседания кафедры Спортивной медицины

Протокол № 16 от «16» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины

Протокол № 16 от «29» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины

Протокол № 16 от «22» февраля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Карьёнов Сергей Рудольфович - кандидат педагогических наук, доцент кафедры Спортивной медицины «РУС (ГЦОЛИФК)»

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП): Б1.О.04

Настоящая дисциплина относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана и изучается на 1 курсе, во 2-м семестре очного и во 2 семестре заочного обучения.

Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» обеспечивает обязательный минимум знаний для профессиональной деятельности специалистов физической культуры.

Дисциплина непосредственно связана и базируется на сумме знаний и навыков, полученных студентами в ходе изучения таких дисциплин как «Математика», «Физика», «Информатика», «Экология», «Валеология», «Анатомия», «Психология» и других.

В свою очередь, знания, умения и навыки, полученные студентами при изучении этой дисциплины, используются при изучении других дисциплин, таких как «Теория и методика физической культуры», «Гигиенические основы физкультурно-оздоровительной деятельности», «Менеджмент физической культуры» и др., а также при выполнении выпускной квалификационной работы.

Основные положения дисциплины должны быть использованы во взаимосвязи с дальнейшим изучением дисциплин профессионально цикла.

## 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-8*** | ***Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов*** | **2** | **2** |
| *УК-8.1.* | *Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества* | 2 | 2 |
| *УК-8.2.* | *Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций* | 2 | 2 |
| *УК-8.3.* | *Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности* | 2 | 2 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **1 зачетную единицу**, **36 академических часов**.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 2 | 2 | 2 | - | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 2 | | 2 | - | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 2 | 2 | 2 | - | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2 | | 2 | - | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| **6** | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии | 2 | 2 | 4 | 2 | | |
| **7** | Первая доврачебная помощь | 2 | 2 | 6 | - | | |
| **8** | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности | 2 | | 2 | - | | |
| **Итого часов:** | | | **10** | **22** | **4** | | **зачёт** |

**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** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 2 | 2 | | 4 | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 2 | | | 4 | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 2 | | 2 | 4 | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2 | | | 4 | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия | 2 | | | 4 | | |
| **6** | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии | 2 | | | 4 | | |
| **7** | Первая доврачебная помощь | 2 | | | 4 | | |
| **8** | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности | 2 | | | 4 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | **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 (Приложение к рабочей программе дисциплины).

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

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

1. Основные понятия дисциплины БЖД.
2. Задачи БЖД.
3. Общие характеристики опасностей, причины.
4. Понятие идентификации опасностей.
5. Квантификация и таксономия опасностей.
6. Назначение и понятие номенклатуры опасностей.
7. Средства обеспечения безопасности.
8. Методы обеспечения безопасности.
9. Основные принципы обеспечения безопасности.
10. Методы исследования загазованности воздуха рабочей зоны. Линейно-колориметрический метод.
11. Методы исследования запыленности воздушной среды. Суть весового метода.
12. Исследование естественного производственного освещения. Суть метода Данилюка и его назначение.
13. Исследование искусственного производственного освещения. Классификация искусственного производственного освещения.
14. Исследование методов защиты от шума. Основные акустические понятия.
15. Методы и средства обеспечения безопасной работы за персональным компьютером.
16. Оказание доврачебной помощи при химических и термических ожогах.

17. Оказание доврачебной помощи при тепловом или солнечном ударе.
18. Источники инфекции. Механизмы передачи инфекции.
19. Способы транспортировки пораженных током.
20. Действия по сигналу «Воздушная тревога» (Радиационная опасность», «Химическая тревога»).
21. Гражданская оборона.
22. Чрезвычайная ситуация.
23. Силы и средства входящие в состав РСЧС.
24. Дезинфекция, дезинсекция и дератизация.
25. Действие шума на человека. Защита от шума.
26. Средства индивидуальной защиты органов дыхания и кожи.
27. Опасности, связанные с болезнями, передаваемые половым путем, и их профилактика.
28. Первая помощь при переохлаждении и обморожении.
29. Понятие о чрезвычайной ситуации техногенного характера.
30. Профилактика болезни «укачивания».
31. Первая помощь при аллергозах и поллинозах.
32. Первая медицинская помощь при обмороке.
33. Механическая асфиксия (приём «Буратино», приём «Геймлиха»).
34. Причины социальных опасностей и их классификация
35. Классификация лесных пожаров, способы тушения. Профилактика лесных пожаров.
36. Сигналы бедствия
37. Антропогенные изменения в природе. Формы антропогенного воздействия человека на биосферу.
38. Первая помощь при поражении электрическим током.
39. Оружие массового поражения, его классификация, поражающие факторы и защита от них
40. Правила поведения во время грозы

41.Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИД. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.

42.Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.

43. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.

44.Основные цели и задачи по защите населения от чрезвычайных ситуаций

45.Лесные и торфяные пожары, их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.

46. Чрезвычайные ситуации метеорологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.

47. Чрезвычайные ситуации гидрологической и морской гидрологической природы: классификация, характеристика, характер явлений, способы защиты.

48. Природные пожары: причины возникновения, характер явлений, способы защиты.

49. Эпидемии и пандемии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.

50. Эпизоотии и панзоотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.

51. Эпифитотии и панфитотии: причины возникновения, основные виды возбудителей, способы борьбы и защиты.

52. Самооборона и ее правовые основы

53. Катастрофы с выбросами радиоактивных веществ.

54. Гидродинамические аварии и их последствия.

55. Влияние технических факторов на население.

56. Безопасность трудовой деятельности.

57. ЧС социального характера и их виды.

58. Безопасность жизнедеятельности при массовых беспорядках.

59. Выживание в случае потери работы.

60. Безопасность жизнедеятельности при ЧС криминального характера.

61. Необходимая самооборона, средства для самообороны и их использование.
62. Терроризм как реальная угроза безопасности в современном обществе.
63. Правила поведения при проведении террористических актов.
64. Безопасность жизнедеятельности в случае технической аварии и ее особенности.
65. Действия населения при объявлении аварии технического характера.
66. Действия населения при объявлении эвакуации в случае технической аварии.
67. Особенности безопасности жизнедеятельности на транспорте.
68. Соблюдение безопасности на городском транспорте.
69. Безопасность жизнедеятельности на авиарейсах.
70. БЖД на железнодорожном транспорте (в поездах, в момент аварии или пожара).
71. Безопасность в ванной комнате, кухне.
72. Электро- и тепло-безопасность в домашних условиях.
73.Безопасность при употреблении продуктов питания.
74.Защита от нападения (укусов) животных.
75.Общие правила БЖД в случае опасностей криминального характера.
76.Действия при защите жилья от нападения.
77.Соблюдение безопасности на улице.
78.Соблюдение безопасности на массовых мероприятиях.
79.Психологические проблемы безопасности. Основные типы психических состояний.
80.Реакции человека на опасность: тревога, страх, испуг, паника

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

а) Основная литература:

1.Федоренко В.Н. Безопасность жизнедеятельности : учеб.пособие. Вып. 1: Защита населения и территорий в чрезвычайных ситуациях: задачи и состав войск и сил РСЧС и ГО / В.Н. Федоренко, И.А. Ротанов, В.Г. Подковыров ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2019. - 99 с.: ил.

2.Безопасность жизнедеятельности : учеб.для студентов учреждений высш. проф. образования / [С.А. Полиевский [и др.]] ; под ред. С.А. Полиевского. - М.: Академия, 2018. - 366 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность: пособие : в 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2018. - 387 с.: ил.
2. Полиевский С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.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. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2018. - 227 с.: ил., табл.
3. Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики — главные враги здоровья человека: учебно-методическое пособие. — М.: Дрофа, 2019.
4. Терроризм (Это должен знать каждый). Рекомендации гражданам. Разработаны Службой по борьбе с терроризмом Управления ФСБ России по г. Москве и Московской области. - М.: Изд. «Изографус»,2018. – 45 стр.
5. Ястребов Г.С. Безопасность жизнедеятельности и медицина катастроф : учеб.пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования, обучающихся по мед. специальностям : доп. М-вом образования РФ / Г.С. Ястребов. - Изд. 9-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2018. - 415 с.: ил.

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

1.Интернет-ресурсы: Агентство МЧС по мониторингу и прогнозированию ЧС /http//www.ampe.ru

2.Наследухов А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 5—11 классы. Электронная библиотека наглядных пособий. — М.: Дрофа, 2018.

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

- *программное обеспечение дисциплины:*

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

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

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

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

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

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

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

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

7.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

8.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.

**Выделенные голубым цветом ресурсы определяются источниками указанной в РП литературы!**

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» для обучающихся на Факультете адаптивной физической культуры, рекреации и туризма, 1 курса, направление подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профили подготовки «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм» очная и заочная формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины
Сроки изучения дисциплины: 2 семестр очной и 2 семестр 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 | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «ЧС природного характера»* | *В течении семестра* | *10* |
| *2* | *Выступление на семинаре «ЧС социального характера»* | *В течении семестра* | *10* |
| *3* | *Выступление на семинаре « Первая доврачебная помощь»* | *В течении семестра* | *10* |
| *4* | *Выступление на семинаре Защита населения в ЧС»* | *В течении семестра* | *10* |
| *5* | *Тестирование по теме «Факторы выживания»* | *В течении семестра* | *10* |
| *6* | *Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»* | *В течении семестра* | *10* |
| *7* | *Написание реферата по предложенным темам* | *В течении семестра* | *10* |
| *8* | *Посещение занятий* | *Весь семестр* | *10* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО:** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Тестирование по теме «Факторы выживания»* | *10* |
| *2* | *Тестирование по теме «ЧС техногенного характера»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по предложенной тематике* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

**Кафедра Спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.04 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профили): «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва 2018г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»** составляет 1 зачетную единицу, 36 академических часов.

**2. Семестры освоения дисциплины:** 2 семестр очного и 2 семестр заочного обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»**

Целями освоения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» являются:

- формирование у студентов мировоззрения о неразрывном единстве профессиональной деятельности и безопасности и защищенности человека, что гарантирует сохранение работоспособности и здоровья человека;
- формирование у студентов системы знаний и представлений о современных методах и средствах обеспечения безопасности производственной деятельности человека и охраны окружающей среды;
- формирование навыков самостоятельной работы, необходимых для использования знаний в области безопасности жизнедеятельности при изучении специальных дисциплин и дальнейшей практической деятельности.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»

| 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-8*** | ***Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов*** | **2** | **2** |
| *УК-8.1.* | *Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций, военных конфликтов; методы сохранения природной среды, факторы обеспечения устойчивого развития общества* | 2 | 2 |
| *УК-8.2.* | *Умеет обеспечивать условия труда на рабочем месте, безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций* | 2 | 2 |
| *УК-8.3.* | *Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций; навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и профессиональной деятельности* | 2 | 2 |

## 5.Краткое содержание дисциплины «Безопасность жизнедеятельности»

## 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** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 2 | 2 | 2 | - | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 2 | | 2 | - | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 2 | 2 | 2 | - | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2 | | 2 | - | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| **6** | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии | 2 | 2 | 4 | 2 | | |
| **7** | Первая доврачебная помощь | 2 | 2 | 6 | - | | |
| **8** | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности | 2 | | 2 | - | | |
| **Итого часов:** | | | **10** | **22** | **4** | | **зачёт** |

**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** | Предмет и основные положения курса «Безопасность жизнедеятельности» | 2 | 2 | | 4 | | |
| **2** | Защита населения в чрезвычайных ситуациях | 2 | | | 4 | | |
| **3** | Факторы выживания, или факторы, способствующие сохранению жизни человека | 2 | | 2 | 4 | | |
| **4** | Чрезвычайные ситуации природного характера: землетрясения, грозы, ураганы, пурга, наводнения, сели, лесные и торфяные пожары и др. | 2 | | | 4 | | |
| **5** | Чрезвычайные ситуации техногенного происхождения: взрывы, пожары, выбросы ядовитых и радиоактивных веществ, производственные аварии, нарушение экологического равновесия | 2 | | | 4 | | |
| **6** | Чрезвычайные ситуации социального характера: терроризм, беспорядки, пограничные и военные конфликты, войны, эпидемии | 2 | | | 4 | | |
| **7** | Первая доврачебная помощь | 1 | | | 4 | | |
| **8** | Обеспечение комфортных условий для жизни и деятельности человека Психофизиологические и эргонометрические основы безопасности | 1 | | | 4 | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **2** | **32** | | **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 теоретико-методических основ физической культуры и спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**
(код и наименование)

Направленность (профиль):
**Спортивно-оздоровительный туризм**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теоретико-методических основ физической культуры и спорта
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

Рецензент:
_____
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

– обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

– овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

– овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

– подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (теоретическая часть).

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Физическая культура и спорт» в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части ООП (ОПОП) входит в раздел учебного плана подготовки студентов всех форм обучения, направлений подготовки и профилей подготовки. Является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Дисциплина «Физическая культура и спорт» является теоретико-методической базой для освоения практических и теоретических дисциплин физкультурно-спортивной направленности:

– история физической культуры;
– элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

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

| Шифр компетенции / 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 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **УК-7** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | *2* | – |
| | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности | *2* | – |
| | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | *2* | – |
| | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности | *2* | – |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единицы**, 72 **академических часов**.

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Самостоятельная работа | |
| **1** | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **2** | **2** | **2** | |
| **2** | История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | **2** | **2** | **2** | |
| **3** | Социально-биологические основы физической культуры | **2** | | **4** | |
| **4** | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья | **2** | **2** | **2** | |
| **5** | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | **2** | | **4** | |
| **6** | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | **2** | **2** | **2** | |
| **7** | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | **2** | **2** | **2** | |
| **8** | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой | **2** | **2** | **2** | |
| **9** | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических | **2** | | **4** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | упражнений | | | | |
| **10** | Спортивные и подвижные игры | **2** | | **4** | |
| **11** | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации | **2** | | **4** | |
| **12** | Нетрадиционные (необычные) виды спорта | **2** | | **4** | |
| **13** | Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений | **2** | | **4** | |
| **14** | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | **2** | **2** | **2** | |
| **15** | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом | **2** | **2** | **2** | |
| **16** | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания | **2** | **2** | **2** | |
| **17** | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности | **2** | | **4** | |
| **18** | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности | **2** | **2** | **2** | |
| **Итого часов: 72** | | | **20** | **52** | **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 «Физическая культура и спорт» (Приложения к рабочей программе дисциплины).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### Контрольные вопросы по теоретическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Каково состояние современной системы физического воспитания в нашей стране?
2. Почему дисциплина «Физическая культура» является обязательной для общеобразовательных школ и вузов нашей страны?

3. Каковы основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении?
4. Какие оздоровительные средства физической культуры используются для оптимизации работоспособности, профилактики психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда?
5. Как проводится профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры в условиях вуза?
6. Когда и в каком городе проводилась Всемирная Универсиада в России? Каковы её результаты?
7. Когда и при каких обстоятельствах зародился комплекс ГТО?
8. Каковы цель, задачи, структура, основные требования нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
9. Что такое гиподинамия? Её причины и следствия.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. В чем различие понятий «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»?
12. Какова роль физической культуры в обеспечении здоровья?
13. Что такое здоровье? Каковы его содержание и критерии?
14. Что такое лечебная физическая культура? Какие задачи она решает?
15. Какие методические принципы физического воспитания вы знаете?
16. В чем различие общей и специальной физической подготовки студентов?
17. В чем назначение мышечной релаксации?
18. Каковы структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности?
19. Что понимается под физической культурой личности?
20. Какие проблемы в повышении мотивации студентов?
21. Что такое спорт? В чем его отличие от других видов физкультурной деятельности?
22. Каково влияние занятий спортом на личностные и физические качества человека?
23. Что такое рекреация? В чем её отличие от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности?
24. Какие национальные виды спорта существуют на территории РФ?
25. Охарактеризуйте традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы?
26. Какова роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях?
27. Какие виды самоконтроля могут использоваться на занятиях различной направленности?
28. Что такое восстановление? Какие виды восстановления используются после физических нагрузок?
29. Каковы цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий?
30. Что такое профессионально-прикладная физическая культура? Каковы ее видовые характеристики и функциональное назначение?

## Объемные требования к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
8. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
9. Воздействие естественных природных, гигиенических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
17. Виды физических нагрузок и регуляция их интенсивности.
18. Адаптация к физическим нагрузкам и методика увеличения мышечной массы.
19. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
20. Понятие «здоровье», его содержание и критерии и факторы, его определяющие.
21. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
22. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
23. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих. Здоровый стиль жизни.
24. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
25. Гигиенические основы закаливания.
26. Личная гигиена студента и ее составляющие.
27. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.

28. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
29. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
30. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
32. Общая и специальная физическая подготовка, цели и задачи.
33. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
34. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
35. Формы занятий физическими упражнениями.
36. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
37. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
38. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
39. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
40. Спорт. Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
41. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
42. Единая спортивная классификация в различных видах спорта. Её функциональное назначение
43. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Студенческие спортивные организации.
44. Современные популярные системы физических упражнений.
45. История комплекса ГТО и БГТО. Задачи и значение современного комплекса ГТО для различных слоев населения.
46. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
47. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
48. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом, его цели, задачи и методы исследования. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
49. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
50. Определение понятия профессионально-прикладная физическая подготовка, ее цели и задачи, общие положения. Место в системе физического воспитания студентов.
51. Характер труда специалистов и его влияние на содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки.
52. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
55. Технология составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

а) Основная литература:


1. Варава, Ю.И. Гимнастика в профессионально-педагогической подготовке студентов: учеб. пособие / Ю. И. Варава, С.А. Марчук, Л. В. Меньшикова, Ю.В. Марчук, Ф.Ф. Башаров. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. –144 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Грачев, О. К. Физическая культура: учебное пособие / О. К. Грачев. / Под ред. доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на Дону, 2003. – 384 с.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Электронный ресурс] / В.М. Зациорский .— 4-е изд. — М. : Спорт, 2019 .— 200 с. : ил. — (Олимпийское образование) .— ISBN 978-5-907225-01-5 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/704139
6. Ильинич, В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2008. – 366 с.
7. Кислицын, Ю. Л. Физиологическое обоснование учебного процесса по физическому воспитанию учащейся молодежи (теоретические и методико-практические аспекты): учеб. пособие / Ю. Л. Кислицын, Л. Ю. Кислицына, И. А. Пермяков. – М.: РУДН, 2006. -169 с.
8. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. – М.: Academia, 2005. – 416 с.
9. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006. – 193 с.
10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федер. закон №329-ФЗ. – М.: Проспект, 2010. – 40 с.

11. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. – 264 с.
12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 478 с.
13. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007. – 116 с.

б) Дополнительная литература:

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.М. Максименко. - изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Физ. культура, 2009. – 492 с.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л. П. Матвеев. /Физическая культура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
3. Резер, Т.М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: Учеб. Пособие. / Т.М. Резер. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. Гос. Проф.-пед. ун-т», 2005. – 120с.
4. Семенов, Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: / Л. А.Семенов. – М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.

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

| п/п | Наименование интернет ресурса | Интернет ссылка на ресурс |
|---|---|---|
| 1. | Министерство спорта РФ | minsport.gov.ru |
| 2. | FISU (FederationInternationaleduSportUniversitaire) Международная федерация университетского спорта | http://fisu.net |
| 3. | Департамент физической культуры и спорта г. Москвы | sport.mos.ru |
| 4. | Российский Студенческий Спортивный Союз | http://www.studsport.ru/ |
| 5. | Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК России). | studsportclubs.ru |
| 6. | Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных | http://cnit.ssau.ru/kadis/ ocnov_set |

| | | |
|---|---|---|
| | технологий (ЦНИТ СГАУ). | |
| 7. | Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю.И. Евсеев. Ростов-на Дону, 2003. | http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf |
| 8. | Официальный сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» | gto.ru |

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.
- *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. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа с обучающимися с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теоретико-методических основ физической культуры и спорта
Сроки изучения дисциплины:2 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт*

## II. ФОРМЫОЦЕНОЧНЫХ 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* | *Эссе на тему «Мой здоровый образ жизни»* | *35* | *10* |
| *2* | *Эссе на тему «Спорт в моей жизни»* | *36* | *10* |
| *3* | *Эссе на тему «Индивидуальный выбор средств и методов для решения частных задач физического воспитания»* | *37* | *10* |
| *4* | *Эссе на тему «Физическая культура в моей профессиональной деятельности»* | *38* | *10* |
| *5* | *Эссе на тему «Примерная программа одного недельного цикла использования физических упражнений»* | *39* | *10* |
| *6* | *Наличие конспектов лекций* | *40* | *10* |
| *7* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *20* |
| *8* | ***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 лекций, пропущенных студентом* | *5 за 1 тему* |
| *2* | *Написание конспектов лекций, пропущенных студентом* | *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 |

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.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки:
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль):
**Спортивно-оздоровительный туризм**

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

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 72 часа

**2. Семестры освоения дисциплины**: 2 семестр – очная форма обучения.

**3.Целями освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» являются:

– обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;

– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;

– ознакомление с основами адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;

– овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;

– овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов;

– подготовка к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (теоретическая часть).

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

**УК-7** – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**5.Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Самостоятельная работа | |
| **1** | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | **2** | **2** | **2** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **2** | История становления и развития Универсиад. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс | **2** | **2** | **2** | |
| **3** | Социально-биологические основы физической культуры | **2** | | **4** | |
| **4** | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья | **2** | **2** | **2** | |
| **5** | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | **2** | | **4** | |
| **6** | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | **2** | **2** | **2** | |
| **7** | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | **2** | **2** | **2** | |
| **8** | Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой | **2** | **2** | **2** | |
| **9** | Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений | **2** | | **4** | |
| **10** | Спортивные и подвижные игры | **2** | | **4** | |
| **11** | Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации | **2** | | **4** | |
| **12** | Нетрадиционные (необычные) виды спорта | **2** | | **4** | |
| **13** | Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений | **2** | | **4** | |
| **14** | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями | **2** | **2** | **2** | |
| **15** | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом | **2** | **2** | **2** | |
| **16** | Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания | **2** | **2** | **2** | |
| **17** | Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности | **2** | | **4** | |
| **18** | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в | **2** | **2** | **2** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | профессиональной деятельности | | | | |
| **Итого часов: 72** | | | **20** | **52** | **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 психологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## « Б1.О.06 Психология»

Направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Профиль подготовки : «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Москвин Виктор Анатольевич - доктор психологических наук, профессор кафедры психологии

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины **«Психология»** является: формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

Дисциплина читается на русском языке

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

Дисциплина **«Психология»** относится к дисциплинам обязательной части.

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю Спортивно-оздоровительный туризм.

Изучение дисциплины «Психология» начинается уже после изучения обязательных дисциплин «Анатомия и морфология человека», «История (история России, всеобщая история)», продолжается при изучении следующих дисциплин «Культурология», «Основы правоведения», «Акробатика», «Гольф», и является предшествующей для дисциплин «Психология туристский группы», «Мониторинг физического состояния человека», «Физическая реабилитация», «Теория и методика физической рекреации».

Достижение требуемого уровня знаний и умений обеспечивается путём проведения различных видов занятий, также практикой по получению первичных профессиональных умений и навыков и практикой по получению профессиональных умений и профессионального опыта профессиональной деятельности.

## 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 | 5 |
| УК-3 | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | *3* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-3.1 | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | *3* | | |
| УК-3.2 | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. | *3* | | |
| УК-3.3 | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. | *3* | | |
| **УК-5.** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | *3* | | |
| УК-5.1 | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации. | *3* | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах | *3* | | |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм. | *3* | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | *Тема 1.* Предмет и объект психологии как самостоятельной науки. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **2** | *Тема 2.* Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека. | **3** | 4 | 3 | 7 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3** | *Тема 3.* Основные формы отражения психики и их взаимосвязь. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **4** | *Тема4.*Индивидуально-психологические особенности человека. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **5** | *Тема 5.* Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **6** | *Тема 6.* Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **7** | *Тема 7.* Социально–психологический климат группы, пути его регуляции. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **8** | *Тема 8.* Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения. | **3** | 2 | 3 | 8 | | |
| | **Итого часов:** | **108** | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине «Психология» для студентов очной формы обучения**

1. Предмет и задачи психологии.
2. Современная практическая психология: основные направления и задачи.
3. Понятие о психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии.
4. Организационные методы, их роль и место в психологическом исследовании. Эмпирические методы психологического исследования.
5. Виды эмпирических методов, их характеристика.
6. Обсервационные методы в психологии.
7. Экспериментальные методы в психологическом исследовании.
8. Психодиагностические методы исследования в психологии.

9. Понятие о психике. Структура психики человека.
10. Психические процессы, их место в структуре психики.
11. Понятие о познавательных психических процессах.
12. Память как познавательный психический процесс.
13. Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.
14. Внимание как познавательный психический процесс деятельности.
15. Виды мышления.
16. Речь как познавательный психический процесс.
17. Понятие о регулятивных психических процессах.
18. Эмоции как регулятивный психический процесс.
19. Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности.
20. Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности.
21. Чувства и потребности личности.
22. Проблема личности в психологии и педагогике.
23. Психолого-педагогические закономерности формирования личности.
24. Активность личности и ее источники.
25. Социализации личности.
26. Личность как объект и субъект управления.
27. Личность руководителя.
28. Темперамент как индивидуально-психологическая особенность личности и его свойства.
29. Психолого-педагогические основы воспитания характера.
30. Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике.
31. Малая группа как объект психолого-педагогического анализа.
32. Психология межличностных отношений.
33. Проблема психологии общения.
34. Общение как социально-психологическое явление.
35. Виды общения, их сущность и основные характеристики.
36. Психологические особенности делового и управленческого общения.

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

1) Основная литература:


1. Бондаренко, А.Ф. Основы психологии : учеб. для студентов гуманитар. вузов / А.Ф. Бондаренко. - Киев: Освита Украины, 2009. - 327 с.: ил. 190336
2. Крысько, В.Г. Психология и педагогика : Завтра экзамен / В.Г. Крысько. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 272 с. 177810
3. Ступницкий, В.П. Психология [Электронный ресурс] : учебник / О.И. Щербакова, В.Е. Степанов, В.П. Ступницкий .— М. : ИТК "Дашков и К", 2014 .— 518 с. — (Учебные издания для бакалавров) .— ISBN 978-5-394-02063-6 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/286858
4. Гуревич, П.С. Психология [Электронный ресурс] : учебник / П.С. Гуревич . — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 320 с. — (Учебники профессора П.С.

Гуревича) .— ISBN 5-238-00905-4 .— ISBN 978-5-238-00905-4 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/352521

2) Дополнительная литература:


1. Андреева, Г.М. Социальная психология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Психология" : рек. М-вом образования РФ / Г.М. Андреева. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект пресс, 2009. - 265 с.: ил.185402
2. Байковский, Ю.В. Психодинамика, как фактор выживаемости малой группы в экстремальных условиях горной среды : монография / Ю.В. Байковский. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 260 с.: ил. 193478
3. Бакирова, Г.Х. Психология развития и мотивации персонала : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям "Психология" (030301), "Менеджмент орг." (080507), "Упр. персоналом" (080505) : рек. УМЦ "Проф. учеб." / Г.Х. Бакирова. - М.: Юнити, 2009. - 439 с.: ил. 184697
4. Бекоева, Д.Д. Практическая психология : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению "Психология" и психолог. специальностям : рек. Советом по психологии УМО по клас. унив. образованию / Д.Д. Бекоева. - М.: Academia, 2009. - 191 с.: ил. 184434
5. Бендас, Т.В. Психология лидерства / Т.В. Бендас. - М.; СПб.: Питер, 2009. - 447 с.: ил. 184582
6. Бочкарева, Е.С. Роль индивидуально-типологических особенностей личности в спортивных танцевальных парах / Е.С. Бочкарева, Л.Г. Уляева // Сб. тр. молодых учен. и студентов РГУФКСиТ : материалы науч. конф. молодых учен. и студентов РГУФКСиТ (Москва, 3-5 апр., 25-27 апр. 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма - М., 2009. - С. 8-13. 185684
7. Социальная психология [Электронный ресурс] : учебник / Т.В. Бендас, И.С. Якиманская, А.М. Молокостова, Е.А. Трифонова, Оренбургский гос. ун- т . — 2-е изд., испр. и доп. — Оренбург : ОГУ, 2015 .— 355 с. — ISBN 978-5-7410-1255-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/325493


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

1. http://elibrary.ru/defaultx.asp
2. http://azps.ru/training/indexpr.html
3. https://www.imaton.ru/sem_sections/art_terapiya/

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

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

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

1. 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 «Психология».**

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Психология» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» 2 курса очной формы обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра психологии.

Сроки изучения дисциплины **«Психология»**: 3 семестр, очная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: для очной формы обучения – 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* | *Выступление на семинаре по разделу 1. «*Предмет и объект психологии как самостоятельной науки». | *2* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре по разделу 2. «*Общее представление о психике и сознании человека». | *4* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре по разделу 3*. «Основные формы отражения психики и их взаимосвязь». | *6* | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре по разделу 4.* «Индивидуально-психологические особенности человека» | *10* | *5* |
| *5* | *Ответы на вопросы к собеседованию* | *В течение семестра с 2 недели по 18* | *15* |
| *6* | *1. Написание реферата по одной из тем:*<br>*2.* Виды эмпирических методов, их характеристика.<br>*3.* Обсервационные методы в психологии.<br>*4.* Экспериментальные методы в психологическом исследовании.<br>*5.* Психодиагностические методы исследования в психологии.<br>*6.* Понятие о психике. Структура психики человека.<br>*7.* Психические процессы, их место в структуре психики.<br>*8.* Понятие о познавательных психических процессах.<br>*9.* Память как познавательный психический процесс.<br>*10.* Аналитико-синтетический характер мыслительной деятельности.<br>*11.* Внимание как познавательный психический процесс деятельности.<br>*12.* Виды мышления. | *В течение семестра* | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *13.* Речь как познавательный психический процесс. | | |
| *7* | *Презентация по разделу 3 «*Основные формы отражения психики и их взаимосвязь». | *3* | *5* |
| *8* | *Презентация по разделу 4* «Индивидуально-психологические особенности человека*»*. | *6* | *5* |
| *9* | *Презентация по разделу* 5 **«**Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности**».** | *9* | *5* |
| *10* | *Презентация по разделу* 6 «Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение». | *12* | *5* |
| *11* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *5* |
| | ***Экзамен*** | *19* | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по вариантам (пример):*<br>1. Психодиагностические методы исследования в психологии.<br>2. Понятие о психике. Структура психики человека. | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре* Раздел 7. «Социально–психологический климат группы, пути его регуляции» | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада «*Стресс и аффект как психоэмоциональные состояния личности». | *5* |
| *5* | *Подготовка эссе* «Фрустрация как особое психоэмоциональное состояние личности» | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме «*Понятие о группах и коллективах в психологии и педагогике*»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме «*Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения*»* | *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.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2<br>Неудовлетворительно | | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>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 Гуманитарный**

**Кафедра психологии**

# АННОТАЦИЯ

# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.06 Психология»

Направление подготовки

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Профиль подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Психология»** составляет 3 **зачетных единиц**, 108 **академических часов**.

**2. Семестр освоения дисциплины «Психология»:** 3 семестр очной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины «Психология»:** формирование у бакалавров общих представлений о психологии, как интегративной науке, находящейся на стыке медико-биологических, психолого-педагогических и лингвистических наук; формирование основополагающих знаний в области научно-теоретических и научно-методических аспектов психологии, являющихся базой для более глубокого изучения основных разделов данной дисциплины.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Психология»:**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **обученияОчно-заочная форма** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | *3* | | |
| УК3.1 | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | *3* | | |
| УК-3.2 | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. | *3* | | |
| УК-3.3 | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды. | *3* | | |
| **УК-5.** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | *3* | | |
| УК-5.1 | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации. | *3* | | |
| УК-5.2 | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и | *3* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | философском контекстах | | | |
| УК-5.3 | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями | *3* | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины «Психология»:

## 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | *Тема 1.* Предмет и объект психологии как самостоятельной науки. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **2** | *Тема 2.* Общее представление о психике и сознании человека. Биологическая основа психики человека. | **3** | 4 | 3 | 7 | | |
| **3** | *Тема 3.* Основные формы отражения психики и их взаимосвязь. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **4** | *Тема4.*Индивидуально-психологические особенности человека. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **5** | *Тема 5.* Категория личности в психологии. Мотивационно-потребностная сфера личности. Направленность личности. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **6** | *Тема 6.* Понятие и виды общения. Структура общения. Вербальное и невербальное общение. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **7** | *Тема 7.* Социально–психологический климат группы, пути его регуляции. | **3** | 2 | 3 | 7 | | |
| **8** | *Тема 8.* Конфликты в группе, их последствия и технология разрешения. | **3** | 2 | 3 | 8 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого часов:108** | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |

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

**Институт гуманитарный**

**Кафедра** рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.07 Культурология»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем
Протокол № от «__» _____20___г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем
Протокол № от «__» _____20___г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем
Протокол № от «__» _____20___г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем
Протокол № от «__» _____20___г.

Составитель:
Кошелева Анна Владимировна – доктор культурологии, доцент, зав.кафедрой рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем РГУФКСМиТ

Рецензент: **Календарова Виктория Владимировна** – кандидат исторических наук, доцент кафедры ИФКСиОО, РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Культурология» является: изучение и формирование у студентов представление о культурном развитии и культуре как системе взаимосвязанных элементов, научить ориентироваться в многообразии культурных процессов, приобщить к достижениям отечественной и мировой культуры.

Дисциплина реализуется на русском языке.

Как учебная дисциплина «Культурология» включает в себя следующие задачи:

1. Сформировать у студентов систему научного знания о культуре, ее сущности, функциях, структуре, механизмах и закономерностях существования.

2. Привести к пониманию важности культуры в становлении и развитии личности и общества. Дать возможность выработать творческое восприятие и освоение идей, достижений различных культур, готовность к диалогу с представителями иных культур, умение отстаивать свою позицию на основе осознанного понимания ценности отечественной культуры, умение ориентироваться в различных направлениях художественной культуры, религиях, культурных символах.

3. Выработать навыки научного исследования культурных процессов происходящих в современном мире, применения полученных знаний в жизненной и профессиональной практике.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю Спортивно-оздоровительный туризм.

Дисциплина «Курортология» относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина «Б1.О.07 Культурология» читается на очной форме обучения и реализуется на 2 курсе в 3 семестре.

Место дисциплины в ряду таких курсов как «История (история России, всеобщая история)», «Философия», «История физической культуры», «Экскурсоведение», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Русский язык и культура речи».

В дальнейшем понятие культура и история культуры, рассматриваемые в курсе «Культурология» будут дополнены и конкретизированы в следующих курсах: «Религиоведение», «Этикет и гостеприимство», «Краеведение».

Дисциплина «Культурология» – это интегративная наука, которая имеет междисциплинарный характер. В связи с этим она является важным звеном в профессиональной подготовке бакалавров, так как углубляет и расширяет знания по выше перечисленным учебным дисциплинам. Студенты во время обучения сталкиваются не только с различными аспектами современной науки, но и видят взаимосвязь данных наук с общей для них базой – человеческой деятельностью, то есть культурой. Таким образом, расширяются знания о культуре и даются интегративные познания и навыки для успешной профессиональной деятельности и (или) для продолжения образования в магистратуре.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **ениеОчная форма** | **ниеЗаочная форма** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | **3** | | |
| УК-3.1. | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | **3** | | |
| УК 3.2. | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. | **3** | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| УК-3.3. | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | **3** | | |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | **3** | | |
| УК-5.1. | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации. | **3** | | |
| УК-5.2. | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | **3** | | |
| УК-5.3. | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с соблюдением этических и межкультурных норм. | **3** | | |
| УК-5.4. | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | **3** | | |
| УК-5.5. | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации. | **3** | | |
| УК-5.6. | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности. | **3** | | |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | **3** | | |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | **3** | | |
| ОПК-5.8 | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | **3** | | |
| ОПК-5.15 | Имеет опыт использования приемов агитационно-пропагандистской работы, в т.ч.организации встреч обучающихся с известными спортсменами, по приобщению населения к занятиям физической культурой и спортом, физической рекреацией и туристско-краеведческой деятельностью. | **3** | | |

## 2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| 1 | Раздел 1. Теория культуры<br>Тема 1.1. Культурология в системе социально-гуманитарного знания<br>Тема 1.2. Смысл, структура и функции культуры. Основные концепции культуры | 3 | 4 | 4 | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Историческая типология культуры<br>Тема 2.1. Первобытная и древневосточные культуры. Культура европейской античности.<br>Тема 2.2. Культура средневековья и Нового времени<br>Тема 2.3. Основные вехи развития отечественной культуры<br>Тема 2.4. Культура в современном мире | 3 | 4 | 4 | 12 | | |
| 3 | Раздел 3. Морфология культуры<br>Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры<br>Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры | 3 | 4 | 8 | 16 | | |
| 4 | Раздел 4. Социальное функционирование культуры<br>Тема 4.1. и культуры. Современные этнокультурные и национальные проблемы<br>Тема 4.2. Политика – нравственность – культура. Нации Культурная политика<br>Тема 4.3. Личность и культура.<br>Тема 4.4. Физическая культура и | 3 | 6 | 8 | 17 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | спорт как часть общей культуры. Здоровый образ жизни и телесная культура. | | | | | | |
| Итого за семестр- 108 | | | 18 | 24 | 57 | 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) - Экзамен

*Перечень вопросов к экзамену*

1. Специфика культурологии как социально-гуманитарного знания. Интегративная сущность культурологии
2. Методологическая роль культурологии для наук о физической культуре и спорте
3. Основные функции культуры
4. Специфика языка культуры
5. Понятие морфологии культуры, ее основное содержание
6. Культура: доминирующая, субкультура, контркультура
7. Культура: массовая, элитарная, народная.
8. Н.Я.Данилевский о локально-исторических типах культуры.
9. Культурологическая концепция П.Сорокина.
10. Соотношение культуры и цивилизации (по работе О.Шпенглера «Закат Европы»)
11. Проблемы кризиса культуры в работах А.Шопенгауэра
12. З.Фрейд о природной антикультурности человека.
13. Неофрейдизм К.Юнга.
14. Х.Ортега-и-Гассет о культуре элиты и массы.
15. Гуманистические концепции культуры А.Швейцера и Н.К.Рериха
16. Игровая концепция культуры Й. Хейзинга
17. Культурные особенности Восток и формы их проявления
18. Культурные особенности Запада и формы их проявления
19. Культура, искусство и религия
20. Глобальные проблемы человечества и экологическая культура
21. Профессиональная культура и культурная компетентность.
22. Диалог культур, межкультурная и межличностная коммуникация
23. Политическая культура и особенности её формирования в России

24. Здоровый образ жизни в современной культуре
25. Понятие культуры межнационального общения, способы ее формирования
26. Физическая культура и спорт как часть общей культуры
27. Особенность первобытной культуры
28. Культура древних цивилизаций востока
29. Античность как тип культуры: основные черты, представители
30. Роль античной культуры в развитии европейской цивилизации
31. Возникновение христианства и его роль в развитии мировой культуры
32. Библия – памятник мировой культуры
33. Основные этапы развития средневековой культуры, эволюция ее принципов
34. Византия как центр раннесредневековой культуры. Византия и Русь.
35. Культура Возрождения – специфика, этапы, формы проявления, представители
36. Гуманистические идеи эпохи Возрождения и их историческая судьба
37. Культура эпохи просвещения (Западная Европа, Россия)
38. Особенности культуры Нового времени
39. Культура Новейшего времени.
40. Основные этапы и особенности развития отечественной культуры – общая характеристика
41. Характерные черты древнерусской культуры
42. Средневековая культура Руси
43. Петровские реформы как фактор развития российской культуры
44. Культура России первой половины 19 века. «Золотой век» русской культуры.
45. Культура России второй половины 19 века.
46. Культура России на рубеже 19-20 веков. «Серебряный век» русской культуры
47. Культура русского зарубежья
48. Особенность культуры советского периода.
49. Российская культура современного периода.
50. Российская культура в контексте мирового культурного процесса.

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

*Основная литература:*

1. Культурология : учебное пособие / авт.-сост. В.Л. Нестерова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 206 с. – Режим

доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=466997. – Библиогр.: с. 179-182. – Текст : электронный.
2. Грушевицкая, Т.Г. Культурология : учебник / Т.Г. Грушевицкая, А.П. Садохин. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва :Юнити, 2015. – 687 с. – (Cogitoergosum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115383. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01058-8. – Текст : электронный.
3. Садохин, А.П. Культурология : учебное пособие / А.П. Садохин, И.И. Толстикова. – Москва :Юнити, 2015. – 295 с. – (Экзамен). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115388. – ISBN 978-5-238-01981-9. – Текст : электронный.
4. Культурология. История мировой культуры : учебник / Ф.О. Айсина, И.А. Андреева, С.Д. Бородина и др. ; ред. Н.О. Воскресенская. – 2-е изд., стер. – Москва :Юнити, 2015. – 759 с. : ил. – (Cogitoergosum). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115386. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01406-7. – Текст : электронный.
5. Культурология. Теория и история мировой культуры : [учеб. пособие] / [Ножкина И.А. [и др.]]. - [2-е изд., перераб.]. - [М.]: [БИБКОМ ТРАНСЛОГ], [2016]. - 327 с.

*б) Дополнительная литература:*

1. Античность как геном европейской и российской культуры : [16+] / сост. и науч. ред. В.П. Шестаков ; Министерство культуры Российской Федерации, Российский институт культурологии. – Санкт-Петербург :Алетейя, 2016. – 284 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428000. – ISBN 978-5-906792-48-8. – Текст : электронный.
2. Багдасарьян, Н.Г. Культурология : учеб. для вузов: рек. Науч.-метод. Советом по культурологии М-ва науки и образования РФ / Н.Г. Багдасарьян. - М.: Высш. образование, 2008. – 495 с.
3. Багновская, Н.М. Основы культурологии : учеб. пособие по дисциплине культурологии блока ГСЭ Гос. образов. стандарта: рек. науч.-метод. Советом по культурологии М-ва образования РФ для вузов / Н.М. Багновская. - М.: Фонд "Мир": Акад. проект, 2004.
4. Бич, Ю.Г. Материальная культура и история изобразительного искусства: конспект лекций / Бич Ю.Г., Гангур Н.А.; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - Краснодар: Изд-во КГУФКСТ, 2007. – 93 с.
5. Викторов, В.В. Культурология : учеб. по дисциплине "Культурология" блока ГСЭ Гос. образоват. стандарта: рек. Науч.-метод. советом по культурологии

М-ва образования и науки РФ для вузов / В.В. Викторов ; Финансовая акад. при правительстве РФ. – Изд. доп. – М.: Вуз. учеб., 2010. – 410 с.
6. Волкова, Д.В. Культурология : учеб. пособие / Д.В. Волкова, А.Ю. Новиков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 315 с.
7. Горелов, А.А. Культурология в вопросах и ответах: учеб. пособие/ А.А.Горелов. – М.: Эксмо, 2005. – 284 с.
8. Золкин, А.Л. Культурология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по гуманитар.-соц. специальностям: рек. М-вом образования РФ: рек. УМЦ "Проф. учеб." / А.Л. Золкин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юнити-Дана, 2009. - 583 с.
9. Исламгалиева, С.К. Культурология: курс лекций: учеб. пособие для вузов / С.К. Исламгалиева, К.Е. Халин, Г.В. Бабаян. – Изд. 3-е, стер. – М.: Экзамен, 2009. – 191 с.
10. Кононенко, Б.И. Большой толковый словарь по культурологии/ Кононенко Борис Иванович. – М.: Вече: АСТ, 2003. – 511 с.
11. Крёбер, А. Избранное: Природа культуры / Альфред Луис Крёбер. – М.: РОССПЭН, 2004. – 1007 с.
12. Кравченко, А.И. Культурология: учебник / А.И. Кравченко; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М.: Проспект, 2007. – 285 с.
13. Культурология 20 век: Энциклопедия. Т. 1: А - Л. – СПб.: Унив. кн., 1998. – 447 с.
14. Культурология 20 век: Энциклопедия. Т. 2: М - Я. – СПб.: Унив. кн., 1998. - 446 с.
15. Культурология : История мировой культуры: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по соц.-гуманитар. спец. и направлениям: рек. М-вом образования РФ / ред. Кузнецова Т.Ф. – М.: Academia, 2003. - 605 с.
16. Культурология : учеб. по дисциплине "Культурология": рек. Науч.-метод советом по культурологии М-ва образования и науки РФ для студентов вузов /под ред. Ю.Н. Солонина, М.С. Кагана. – М.: Высш. образование: Юрайт, 2009. – 566 с.
17. Лотман, Ю.М. Беседы о русской культуре : Быт и традиции русского дворянства (18 - начало 19 в.). - СПб.: Искусство-СПб, 1994. - 399 с.
18. Малышева, Е.М. Культурология. История мировой культуры : учеб. пособие / Е.М. Малышева. - М.: Кн. дом Ун-т, 2008. - 287 с.
19. Розанов, В.В. Религия и культура : публицистика / В.В. Розанов. – Москва : Директ-Медиа, 2012. – 298 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=7306. – ISBN 978-5-94865-361-7. – Текст : электронный.
20. Садохин, А.П. Культурология : словарь терминов, понятий, имен / А.П. Садохин. – Москва : Директ-Медиа, 2014. – 768 с. – Режим доступа: по

подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226143. – ISBN 978-5-4458-6462-2. – DOI 10.23681/226143. – Текст : электронный.
21. Тайлор, Э.Б. Первобытная культура : монография / Э.Б. Тайлор. – Москва : Директ-Медиа, 2015. – 1458 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427495. – ISBN 978-5-4475-5441-5. – Текст : электронный.
22. Караванова, Н.Б. Россия : города, люди, традиции : ил. энцикл./ Караванова Н. - М.: Эксмо, 2009. - 303 с.

*6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. Культурологический журнал - http://www.cr-journal.ru/
2. Международный научно-исследовательский журнал. Культурология. Научные статьи по культуре– https://research-journal.org/category/culture/
3. Культурология РФ. Журнал о культуре и искусстве. – https://kulturologia.ru/
4. Электронный журнал «Культура культуры» – http://cult-cult.ru/ или http://культ-культ.рф/.
5. Журнал «Знание. Понимание. Умение» –https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1822938 или http://www.zpu-journal.ru/e-zpu/ , или http://www.zpu-journal.ru/
6. «Искусство» журнал – https://iskusstvo-info.ru/issues/
7. «КУЛЬТУРОЛОГ» – сайт о культуре http://culturolog.ru/
8. «КУЛЬТУРОЛОГИЯ» сайт - статьи, учебные материалы, новости https://kultyres.ru/
9. «Искусство и культура» сайт – http://urok-kultury.ru/category/iskusstvo-mxk/ [urok-kultury.ru]
10. Ссылки на сайты по мировой художественной культуре – https://nsportal.ru/user/361659/page/ssylki-na-sayty-po-mirovoy-hudozhestvennoy-kulture

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – MicrosoftOffice2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web(или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

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

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Б1.О.07 Культурология» для обучающихся в Институте туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, 2 курса направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) – «*Спортивно-оздоровительный туризм*» очной формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекламы, связей с общественностью и социально-гуманитарных проблем.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр
Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| ***1-ый семестр*** | | | |
| | Устное выступление с докладом и/или подготовка презентации по темам<br>*Форма контроля – заслушивание и обсуждение доклада и/ или представление презентаций* | *1-2* | *10* |
| *2* | *Выступление на семинарах по разделу*1-2 | *3-5* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинарах по* разделу 3-4 | *6-8* | *5* |
| *4* | *Контрольная работа по темам* | *9* | *10* |
| *5* | *Защита рефератов* | *10-11* | *20* |
| *6* | *Тестирование*1 Разделуи 2 Разделу | *12* | *10* |
| *7* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| 1 | Подготовка докладов и/или презентации | 10 |
| 1 | Написание реферата по предлагаемым темам (по выбору студента) | 20 |
| 2 | Письменная контрольная работа | 10 |
| 3 | Тест | 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)».

– Также 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.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

**Гуманитарный институт**

**Кафедра** рекламы, связей с общественностью
и социально-гуманитарных проблем

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.07 Культурология»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):« Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: о*чная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 3 зачетные единицы.

**2. Семестры освоения дисциплины (модуля):** 3 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** изучение и формирование у студентов представление о культурном развитии и культуре как системе взаимосвязанных элементов, научить ориентироваться в многообразии культурных процессов, приобщить к достижениям отечественной и мировой культуры. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **ениеОчная форма** | **ниеЗаочная форма** | **ное _____ форма е)[1] обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **УК-3** | Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | **3** | | |
| УК-3.1. | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | 3 | | |
| УК 3.2. | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе. | 3 | | |
| УК-3.3. | Умеет анализировать и систематизировать разнородные данные, оценивать эффективность процедур анализа проблем и принятия решений в профессиональной деятельности. | 3 | | |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | 3 | | |
| УК-5.1. | Знает основные категории философии, законы исторического развития, основы межкультурной коммуникации. | 3 | | |
| УК-5.2. | Знает, как воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | 3 | | |
| УК-5.3. | Умеет вести коммуникацию в мире культурного многообразия и демонстрировать взаимопонимание между обучающимися – представителями различных культур с | 3 | | |

[1]Заполняется при наличии ускоренного обучения.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | соблюдением этических и межкультурных норм. | | | |
| УК-5.4. | Умеет воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах. | 3 | | |
| УК-5.5. | Владеет практическими навыками анализа философских и исторических фактов, оценки явлений культуры; способами анализа и пересмотра своих взглядов в случае разногласий и конфликтов в межкультурной коммуникации. | 3 | | |
| УК-5.6. | Использует информацию о межкультурном разнообразии общества социально-историческом, этическом и философском контекстах в профессиональной деятельности. | 3 | | |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | 3 | | |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 3 | | |
| ОПК-5.8 | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | 3 | | |
| ОПК-5.15 | Имеет опыт использования приемов агитационно-пропагандистской работы, в т.ч.организации встреч обучающихся с известными спортсменами, по приобщению населения к занятиям физической культурой и спортом, физической рекреацией и туристско-краеведческой деятельностью. | 3 | | |

## 5. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 **зачетные единицы**, 108 **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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Раздел 1. Теория культуры<br>Тема 1.1. Культурология в системе социально-гуманитарного знания<br>Тема 1.2. Смысл, структура и функции культуры. Основные концепции культуры | 3 | 4 | 4 | 12 | | |
| 2 | Раздел 2. Историческая типология культуры<br>Тема 2.1. Первобытная и древневосточные культуры. Культура европейской античности.<br>Тема 2.2. Культура средневековья и Нового времени<br>Тема 2.3. Основные вехи развития отечественной культуры<br>Тема 2.4. Культура в современном мире | 3 | 4 | 4 | 12 | | |
| 3 | Раздел 3. Морфология культуры<br>Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры<br>Тема 3.1. Природа и культура. Наука и техника в контексте культуры | 3 | 4 | 8 | 16 | | |
| 4 | Раздел 4. Социальное функционирование культуры<br>Тема 4.1. и культуры. Современные этнокультурные и национальные проблемы<br>Тема 4.2. Политика – нравственность – культура. Нации Культурная политика<br>Тема 4.3. Личность и культура.<br>Тема 4.4. Физическая культура и спорт как часть общей культуры. Здоровый образ жизни и телесная культура. | 3 | 6 | 8 | 17 | | |
| Итого за семестр- 108 | | | 18 | 24 | 57 | 9 | экзамен |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт** Гуманитарный

**Кафедра** Экономики и права

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.08 ОСНОВЫ ПРАВОВЕДЕНИЯ»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:
Ратников К.С. – преподаватель кафедры Экономики и права РГУФКСМиТ;

Рецензент:

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

## 1.Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Основы правоведения» является приобретение и овладение студентами направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм знаниями в области права, выработке позитивного отношения к нему, в рассмотрении права как социальной реальности выработанной человеческой цивилизацией и наполненной идеями гуманизма, добра и справедливости.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Основы правоведения» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм. Данная дисциплина является предшествующей для практик: Организационная практика, а так же подготовки и сдачи государственного экзамена и защиты выпускной квалификационной работы.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-2*** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** | *3* | | |
| УК-2.1. | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы | *3* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | оценки разных способов решения профессиональных задач. | | | |
| УК-2.2. | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | *З* | | |
| УК-2.3. | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений | *З* | | |
| **УК-10** | **Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению** | *З* | | |
| УК-10.1. | Понимает значение основных правовых категорий, сущность коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни. | *З* | | |
| УК-10.2. | Проявляет гражданскую позицию, нетерпимое отношение к коррупционному поведению. | *З* | | |
| УК-10.3. | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры и антикоррупционного поведения | *З* | | |
| ***ОПК-12*** | **Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики** | *З* | | |
| ОПК-12.1. | Знает понятия и признаки правовых отношений. | *З* | | |
| ОПК-12.4. | Знает законодательство Российской Федерации в образовании в области физической культуры и спорта, сферы спортивно-оздоровительного туризма. | *З* | | |
| ОПК-12.19. | Умеет ориентироваться и совершать действия в соответствии с законодательством и правовой литературой в области физической культуры и спорта, сфере физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. | *З* | | |
| ОПК-12.23. | Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики. | *З* | | |

## 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** | Государство и права. Их роль в жизни общества. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **2** | Норма права и нормативно-правовые акты. Источники права. Система российского права. Отрасли права | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **3** | Конституционное право. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **4** | Семейное право. Брачно-семейные отношения. Взаимные права и обязанности супругов, родителей и детей. Ответственность по семейному праву. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **5** | Трудовое право. | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **6** | Уголовное право. Понятие преступления. Уголовная ответственность за совершение преступлений. | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **7** | Гражданское право. | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **8** | Административные правонарушения и административная ответственность. Экологическое право | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| | | **3** | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | |

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

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

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

**Вопросы к зачету**

1. Понятие и сущность права.
2. Понятие и признаки норм права.
3. Понятие, структура и виды правосознания.
4. Классификация норм права.
5. Теории права.
6. Теории происхождения государства.
7. Правовые отношения: понятия и признаки.
8. Предмет и функции уголовного права.
9. Задачи и принципы уголовного права.
10. Признаки преступления и характеристика элементов состава преступления.
11. Элементы состава преступления.
12. Основания освобождения от уголовной ответственности и от уголовного наказания.
13. Понятия и формы соучастия в преступлении. Виды соучастников.
14. Характеристика обстоятельств, исключающих преступность деяния.
15. Понятие признаки и виды правонарушений.
16. Принципы конституционного строя Российской Федерации.
17. Цель и функции юридической ответственности.
18. Конституционное право как отрасль права.
19. Источники конституционного права.
20. Конституционные принципы правового статуса личности.
21. Полномочия Президента РФ в соответствии с конституцией РФ.
22. Конституционные права и свободы человека и гражданина.
23. Федеративное устройство России.
24. Законодательная власть РФ.
25. Исполнительная власть РФ.

26. Судебная власть РФ.

27. Гражданское право как отрасль права.

28. Субъекты гражданских правоотношений.

29. Организационно-правовые формы юридических лиц.

30. Виды юридических лиц.

31. Формы собственности в РФ.

32. Вещные права и его разновидности.

33. Понятие обязательственного права.

34. Понятие о договоре.

35. Понятие о гражданской правовой ответственности.

36. Трудовое право как отрасль права.

37. Порядок заключения трудового договора.

38. Порядок прекращения трудового договора.

39. Коллективный договор.

40. Рабочее время.

41. Время отдыха.

42. Трудовая дисциплина.

43. Охрана труда.

44. Трудовые споры и порядок их разрешения.

45. Права и обязанности родителей и детей.

46. Порядок заключения брака.

47. Порядок расторжения брака.

48. Виды гражданского судопроизводства.

49. Стадии гражданского процесса.

50. Подсудность гражданских дел.

51. Гражданская правоспособность и дееспособность.

52. Опека и попечительство по гражданскому праву. Патронаж.

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

1) Основная литература:

1. Марченко, М.Н. Правоведение : учебник / М.Н. Марченко, Е.М. Дерябина ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова, Юрид. фак. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: Проспект, 2016. - 640 с.

2) Дополнительная литература:

2. Васькова, Н.И. Электронные источники правовой информации : учеб.-метод. пособие / Н.И. Васькова, М.В. Салменкова. - М.: Либерия-Бибинформ, 2006. - 114 с.: ил.

3. Гребенщикова, Л.Н. Необходимость изучения предмета "Основы права" в высшей школе в современных условиях / Л.Н. Гребенщикова // Повышение результативности в спорте, физическом воспитании и оздоровлении населения : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. молодых ученых / Чайковский гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский, 2002. - С. 110-111.

4. Гребенщикова, Л.Н. Роль дисциплины "Правоведение" для студентов спортивных вузов / Л.Н. Гребенщикова // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф., Чайковский, 22-24 окт. 2002 г. / Чайков. гос. ин-т физ. культуры. - Чайковский, 2002. - С. 177-179.

5. Закревская, О.В. Правоведение [Электронный ресурс] : лекции для студентов / Закревская О. В. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Равновесие: Ай Пи Эр Медиа, 2006. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

6. Исаев, И.А. История государства и права России : Полн. курс лекций. - М.: Юрист, 1994. - 447 с.

7. Комментарий к Конституции Российской Федерации / Ин-т законодательства и сравнительного правоведения при Правительстве РФ; Отв. ред. Л. А. Окуньков. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: БЕК, 1996. - 635 с.

8. Магницкая, Е.В. Правоведение : учеб. пособие / Магницкая Елена Валентиновна, Евстигнеев Евгений Николаевич. - М.: ИНФРА-М, 2001. - 245 с.

9. Мархгейм, М.В. Правоведение : учеб. для студентов вузов, обучающихся по неюрид. специальностям : рек. М-вом образования РФ / [М.В. Мархгейм, М.Б.

Смоленский, Е.Е. Тонков] ; под ред. М.Б. Смоленского. - 9-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 413 с.

10. Объедкова, Л.П. Правоведение в определениях, схемах, таблицах : учеб.-метод. пособие для студентов вузов обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103, 080507 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Л.П. Объедкова, Н.А. Ушакова. - М.: Физ. культура, 2010. - 63 с.: табл.

11. Окулич, И.П. Правоведение : учеб. пособие для студентов вузов : рек. Умс по образованию в обл. юриспруденции Урал. федер. округа на базе гос. образоват. учреждения высш. проф. образования "Урал. гос. юрид. акад." / И.П. Окулич, Н.С. Конева. - Челябинск: [Рекпол], 2007. - 361 с.

12. Право [Электронный ресурс] : курс лекций по праву для направлений 38.03.01, 49.03.02 : рек. к изд. Эмс Гуманитар. ин-та ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Байрамов С.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. "Право". - 2015

13. Правоведение : учеб. для студентов вузов неюрид. профиля, обучающихся по всем направлениям подгот. дипломир. спец., спец. высш. проф. Образования: доп. М-вом образования РФ / под ред. О.Е. Кутафина ; М-во образования и науки РФ, Моск. гос. юрид. акад. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Юристъ, 2005. - 408 с.

14. Правоведение : учебник : [рек. Умс РАГС] / под ред. Г.В. Мальцева ; Рос. акад. гос. службы при президенте РФ, Волгоград. акад. гос. службы, Орлов. акад. гос. службы. - Изд. 2-е, доп. и перераб. - М.: Изд-во Рос. акад. гос. службы, 2008. - 623 с.

15. Радько, Т.Н. Правоведение : учеб. пособие / Т.Н. Радько. - М.: Проспект, 2012. - 202 с.

16. Ушакова, Н.А. Правоведение : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, специальностям 032101, 032102 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Н.А. Ушакова, А.Н. Чесноков. - 2-е изд. - М.: Физ. культура, 2007. - 132 с.

17. Шалютин, Б.С. Закон, юридический закон и общественный договор / Б.С. Шалютин // Вопросы философии. - 2006. - № 11. - С. 27-46.

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

Официальный интернет-портал правовой информации// URL:http://pravo.gov.ru/

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

−*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине Основы правоведения для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профиля) «Спортивно-оздоровительный туризм».***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Экономики и права.
Сроки изучения дисциплины: 3 семестр для очной форм 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* | *Подготовка доклада по теме «Государство и права. Их роль в жизни общества»* | *2 неделя* | *10* |
| *2* | *Подготовка доклада по теме «Норма права и нормативно-правовые акты. Источники права. Система российского права. Отрасли права»* | *3 неделя* | *10* |
| *3* | *Решение ситуационных задач по теме «Конституционное право»* | *4 неделя* | *10* |
| *4* | *Решение ситуационных задач по теме «Семейное право. Брачно-семейные отношения. Взаимные права и обязанности супругов, родителей и детей. Ответственность по семейному праву»* | *5 неделя* | *10* |
| *5* | *Решение ситуационных задач по теме «Трудовое право»* | *6 неделя* | *5* |
| *6* | *Решение ситуационных задач по теме «Уголовное право. Понятие преступления. Уголовная ответственность за совершение преступлений»* | *7 неделя* | *8* |
| *7* | *Решение ситуационных задач по теме «Гражданское право»* | *8 неделя* | *10* |
| *8* | *Решение ситуационных задач по теме «Административные правонарушения и административная ответственность. Экологическое право»* | *9 неделя* | *10* |
| *9* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *7* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада по теме «Государство и права. Их роль в жизни общества»* | *10* |
| *2* | *Подготовка доклада по теме «Норма права и нормативно-правовые акты. Источники права. Система российского права. Отрасли права»* | *10* |
| *3* | *Написание и защита реферата по теме «Конституционное право»* | *10* |
| *4* | *Написание и защита реферата по теме «Семейное право. Брачно-семейные отношения. Взаимные права и обязанности супругов, родителей и детей. Ответственность по семейному праву»* | *10* |
| *5* | *Написание и защита реферата по теме «Трудовое право»* | *10* |
| *6* | *Написание и защита реферата по теме «Уголовное право. Понятие преступления. Уголовная ответственность за совершение преступлений»* | *10* |
| *7* | *Написание и защита реферата по теме «Гражданское право»* | *10* |
| *8* | *Написание и защита реферата по теме «Административные правонарушения и административная ответственность. Экологическое право»* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| 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)»

**ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ**

**Кафедра** экономики и права

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.08 ОСНОВЫ ПРАВОВЕДЕНИЯ»

Направление подготовки
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль):
**«Спортивно-оздоровительный туризм»**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *3 семестр на очной форме обучения*

**3.Цель освоения дисциплины:** приобретение и овладение студентами направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм знаниями в области права, выработке позитивного отношения к нему, в рассмотрении права как социальной реальности выработанной человеческой цивилизацией и наполненной идеями гуманизма, добра и справедливости. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра, курса)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***УК-2*** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** | *3* | | |
| УК-2.1. | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | *3* | | |
| УК-2.2. | Умеет проводить анализ поставленной цели и формулировать задачи, необходимые для ее достижения, анализировать альтернативные варианты с учетом правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений. | *3* | | |
| УК-2.3. | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений | *3* | | |
| **УК-10** | **Способен формировать нетерпимое отношение к коррупционному поведению** | *3* | | |
| УК-10.1. | Понимает значение основных правовых категорий, сущность коррупционного поведения, формы его проявления в различных сферах общественной жизни. | *3* | | |
| УК-10.2. | Проявляет гражданскую позицию, нетерпимое отношение к коррупционному поведению. | *3* | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| УК-10.3. | Способен осуществлять социальную и профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, сформированной правовой культуры и антикоррупционного поведения | *3* | | |
| ***ОПК-12*** | **Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики** | *3* | | |
| ОПК-12.1. | Знает понятия и признаки правовых отношений. | *3* | | |
| ОПК-12.4. | Знает законодательство Российской Федерации в образовании в области физической культуры и спорта, сферы спортивно-оздоровительного туризма. | *3* | | |
| ОПК-12.19. | Умеет ориентироваться и совершать действия в соответствии с законодательством и правовой литературой в области физической культуры и спорта, сфере физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. | *3* | | |
| ОПК-12.23. | Имеет опыт обоснования принимаемых решений по организации деятельности в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с позиции норм законодательства и профессиональной этики. | *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** | Государство и права. Их роль в жизни общества. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **2** | Норма права и нормативно-правовые акты. Источники права. Система российского права. Отрасли права | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **3** | Конституционное право. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |
| **4** | Семейное право. Брачно-семейные отношения. Взаимные права и обязанности супругов, родителей и детей. Ответственность по семейному праву. | **3** | 2 | 2 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Трудовое право. | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **6** | Уголовное право. Понятие преступления. Уголовная ответственность за совершение преступлений**.** | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **7** | Гражданское право. | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| **8** | Административные правонарушения и административная ответственность. Экологическое право | **3** | 1 | 2 | 5 | | |
| | | **3** | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ 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 спортивной медицины**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «Б1.О.09. ОБЩАЯ ЭКОЛОГИЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профили): «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*, *заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № ___ от «___» _____ 20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

**Составитель:** Григорьева Ольга Валентиновна – доцент кафедры спортивной медицины, кандидат педагогических наук, доцент.

**Рецензент**

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

Целью освоения дисциплины **«Общая экология и специальная гигиена»** является сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены, а также практические умения реализации программ по общей экологии в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю: «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма».

Программа читается на русском языке.

**2. Место дисциплины «Общая экология и специальная гигиена» в структуре ООП (ОПОП)**

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профилю: «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма».

Дисциплина «Общая экология и специальная гигиена» относится к обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) учебного плана для направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

**Общая экология** - это комплекс наук, в основе которого лежит представление о резервах систем организма и организма в целом, обеспечивающих устойчивость физиологического, биологического, психологического и социокультурного развития и сохранение здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся условий внешней и внутренней среды.

**Общая и специальная гигиена** - это медицинская наука, о сохранении и укреплении здоровья различных групп граждан, основа профилактической медицины. Она изучает влияние различных факторов внешней среды и социальных факторов на здоровье и работоспособность человека. На основании этого разрабатываются мероприятия, направленные на предупреждение

заболеваний и обеспечение оптимальных условий существования человека, сохранения здоровья и активного долголетия.

Данная дисциплина определяет профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры профессионального образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также роли общей экологии и специальной гигиены в системе профессионального образования.

В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в области общей экологии в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Общая экология и специальная гигиена» в системе профессионального образования органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана: анатомия и морфология человека, физиология человека, педагогика, психология, философия, БЖД и др.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена»** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-8*** | **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | *1, 2* | - | *2, 3* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *УК-8.1* | *Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *УК-8.2* | *Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *УК-8.3* | *Владеет методами прогнозирования возникновения опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества .* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *УК-8.4* | *Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.** | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.3* | *Знает составляющие и основы организации здорового образа жизни, и факторы их определяющие.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.4* | *Знает механизмы, пути, способы и приемы формирования, поддержания и коррекции устойчивого интереса, мотивов и потребностей к ведению здорового образа жизни.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.6* | *Знает основы профилактики вредных привычек.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.7* | *Умеет использовать накопленные в области физической культуры, спорта и туристско-краеведческой деятельности ценности для формирования установки на здоровый образ жизни, навыки соблюдения личной и общественной гигиены, профилактики и контроля физического состояния, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.8* | *Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |
| *ОПК-5.12* | *Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.* | *1, 2* | *-* | *2, 3* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины **«Общая экология и специальная гигиена»** составляет **6 зачетных единиц, 216 академических часов**.

**<u>Очная</u> форма обучения – 1 и 2 семестр.**

| № | Раздел дисциплины «Общая экология и специальная гигиена» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Предмет и задачи экологии. Основные понятия | **1** | **2** | **-** | **2** | | |
| **2** | Основы учения о биосфере | **1** | **-** | **2** | **5** | | |
| **3** | Глобальный круговорот веществ и энергии в природе | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| **4** | Организм и среда обитания | **1** | **2** | **-** | **4** | | |
| **5** | Экосистемы | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **6** | Основные факторы антропогенного воздействия на природу | **1** | **2** | **-** | **4** | | |
| **7** | Антропогенное воздействие на воздушную среду | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **8** | Антропогенное воздействие на водную среду | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| **9** | Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **10** | Антропогенные факторы радиационных загрязнений | **1** | **-** | **2** | **5** | | |
| **11** | Антропогенные факторы крупных городов | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| **12** | Антропогенные факторы зеленых насаждений | **1** | **-** | **2** | **2** | | |
| **13** | Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **14** | Экологические принципы рационального природопользования | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **15** | Основные принципы охраны окружающей среды | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **1** | Предмет и задачи экогигиены. Общая гигиена и гигиена рекреации и туризма. | **2** | **2** | **-** | **2** | | |
| **2** | Здоровый образ жизни. | **2** | **-** | **2** | **5** | | |
| **3** | Профилактика инфекционных заболеваний. | **2** | **2** | **2** | **5** | | |
| **4** | Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. | **2** | **2** | **-** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Закаливание. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **6** | Вредные привычки – разрушители здоровья. | **2** | **2** | **-** | **4** | | |
| **7** | Гигиена воздушной и водной среды. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **8** | Гигиенические требования к местам проведения рекреации и занятий туризмом | **2** | **2** | **2** | **5** | | |
| **9** | Рациональное питание и питание туристов. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **10** | Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом. | **2** | **-** | **2** | **5** | | |
| **11** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в жарком климате. | **2** | **2** | **2** | **4** | | |
| **12** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в холодном климате. | **2** | **-** | **2** | **2** | | |
| **13** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в горном климате. | **2** | **2** | **2** | **2** | | |
| **14** | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах. | **2** | **2** | **2** | **2** | | |
| **15** | Гигиеническая оценка пищевых продуктов. | **2** | **2** | **2** | **5** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| | **ВСЕГО: 216 ч.** | | **36** | **48** | **114** | **18** | |

## **<u>Заочная</u> форма обучения – 2 и 3 семестр.**

| **№** | **Раздел дисциплины «Общая экология и специальная гигиена»** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | Предмет и задачи экологии. Основные понятия | **2** | **2** | **-** | **6** | | |
| **2** | Основы учения о биосфере | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **3** | Глобальный круговорот веществ и энергии в природе | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **4** | Организм и среда обитания | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **5** | Экосистемы | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **6** | Основные факторы антропогенного | **2** | **-** | **-** | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | воздействия на природу | | | | | | |
| **7** | Антропогенное воздействие на воздушную среду | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **8** | Антропогенное воздействие на водную среду | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **9** | Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **10** | Антропогенные факторы радиационных загрязнений | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **11** | Антропогенные факторы крупных городов | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **12** | Антропогенные факторы зеленых насаждений | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **13** | Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **14** | Экологические принципы рационального природопользования | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **15** | Основные принципы охраны окружающей среды | **2** | **-** | **-** | **7** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **2** | **6** | **91** | **9** | **Экзамен** |
| **1** | Предмет и задачи экогигиены. Общая гигиена и гигиена рекреации и туризма. | **3** | **2** | **-** | **6** | | |
| **2** | Здоровый образ жизни. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **3** | Профилактика инфекционных заболеваний. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **4** | Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **5** | Закаливание. | **3** | **-** | **2** | **6** | | |
| **6** | Вредные привычки – разрушители здоровья. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **7** | Гигиена воздушной и водной среды. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **8** | Гигиенические требования к местам проведения рекреации и занятий туризмом | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **9** | Рациональное питание и питание туристов. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **10** | Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **11** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в жарком климате. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **12** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в холодном климате. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **13** | Гигиеническое обеспечение | **3** | **-** | **2** | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рекреации и туризма в горном климате. | | | | | | |
| **14** | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах. | **3** | **-** | **2** | **6** | | |
| **15** | Гигиеническая оценка пищевых продуктов. | **3** | **-** | **-** | **7** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **2** | **6** | **91** | **9** | **Экзамен** |
| | **ВСЕГО: 216 ч.** | | **4** | **12** | **182** | **18** | |

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена».**

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена» (Приложения к рабочей программе дисциплины «Общая экология и специальная гигиена».

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

**Перечень примерных контрольных вопросов к экзамену:**

1. Экология как наука.
2. Основные методы экологии.
3. Среда обитания.
4. Антропогенные факторы.
5. Биологические факторы окружающей среды.
6. Основные понятия о биоценозе.
7. Популяция как форма существования вида.
8. Возможные способы сохранения биологического разнообразия.
9. Пищевые сети и цепи.
10. Функции растений, животных, бактерий в биосфере.
11. Потребности человека в пище и пищевые ресурсы.
12. Круговорот веществ и потоки энергии на примере азота.
13. Основные экологические проблемы.
14. Причины и опасность объединения биологического разнообразия.
15. Пищевые взаимодействия в экосистеме. Пищевые цепи.
16. Образ жизни как фактор здоровья человека.

17. Особенности различных сред жизни на планете.

18. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.

19. Зависимость жизни людей от биологического разнообразия биосферы.

20. Основные положения адаптации.

21. Экологический закон ограниченности природных ресурсов.

22. Функции живого вещества биосферы.

23. Шум как экологический фактор.

24. Человек в биосфере: этапы взаимодействия.

25. Вода как экологический фактор.

26. Опасность загрязнения окружающей среды.

27. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.

28. Экологическая ниша.

29. Человек в невесомости: экологические проблемы.

30. Вид и его экологическая характеристика.

31. Характеристика атмосферы Земли.

32. Характеристика гидросферы Земли.

33. Физиологические ритмы.

34. Особенности экологии городов.

35. Экологические характеристики сельскохозяйственных районов.

36. Экологические экспертизы.

37. Антропогенное воздействие на воздушную среду.

38. Антропогенное воздействие на водную среду.

39. Антропогенные факторы радиационных загрязнений.

40. Антропогенные факторы зеленых насаждений.

41. Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды.

42. Основные принципы охраны окружающей среды.

43. Международное право в области экологии.

44. Российские законодательные акты в области экологии.

45. Международные соглашения по охране окружающей среды.

46. Экологические ресурсы.

47. Истощение природных ресурсов.

48. Антропогенные загрязнения и их классификация.

49. Мероприятия по охране воздушной среды.

50.. Предмет и задачи экологии. Экология в системе наук.

51. Исторические этапы развития экологии. Теоретические основы экологии.

52. Современные тенденции развития экологии. Характеристика экологических факторов.

53. Содержание основных экологических принципов. Структура биогеоценозов. Трофические связи.

54. Экология и здоровье населения в современных условиях.

55. Экологические проблемы научно-технического прогресса.

56. Экология и охрана природы в современных условиях.

57. Понятие о биосфере. Современные представления о биосфере и ноосфере. Работы В.И. Вернадского.

58. Функции биосферы. Понятие о «живом веществе» и биомассе.

59. Понятие о биогеоценозе и экосистемах.

60. Глобальный круговорот веществ и энергии в природе. Динамическое равновесие газо- и водообмена.

61. Эффект «самоочищения».

62. Организм и среда. Динамическое равновесие в живой природе.

63. Экологические катастрофы.

64. Истощение природных ресурсов.

65. Экологические ресурсы. Красная книга.

66. Экосистемы. Понятие. Состав. Зависимость от среды обитания.

67. Антропогенные загрязнения и их классификация.

68. Основные факторы антропогенного воздействия на природу.

69. Антропогенное воздействие на воздушную среду.

70. Основные источники загрязнения атмосферы.

71. Влияние атмосферных загрязнений на окружающую среду и население.

72. Мероприятия по охране воздушной среды.

73. Особенности организации рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом с учетом экологических условий воздушной среды.

74. Антропогенное воздействие на водную среду. Основные источники загрязнения водной среды.

75. Отрицательное воздействие загрязнений водной среды на организм

76. Мероприятия по охране и очистки водной среды.

77. Антропогенное воздействие на зеленые насаждения и почву.

78. Мероприятия по охране зеленых насаждений и почвы от загрязнений в процессе рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

79. Радиационные загрязнения окружающей среды и их отрицательное влияние на организм.

80. Антропогенные факторы крупных городов и их отрицательное воздействие на организм.

81. Основные принципы охраны окружающей среды. Российские законодательные акты в области экологии.

82. Мероприятия по охране природы.

83. Предмет и задачи гигиены.

84. Общая гигиена и гигиена рекреации и туризма.

85. Методы гигиенических исследований.

86. Структура здорового образа жизни и его элементы.

87. Основные пути формирования здорового образа жизни.

88. Характеристика биологических факторов внешней среды.

89. Инфекционные заболевания и пути их распространения.

90. Восприимчивость и иммунитет.

91. Профилактика инфекционных заболеваний и СПИДа.

92. Правила ухода за телом, кожей, зубами, волосами.

93. Профилактика эпидермофитии.

94. Гигиенические основы суточного режима.

95. Профилактика и борьба с курением.

96. Профилактика и борьба с употреблением алкогольных напитков.

97. Профилактика и борьба с наркоманией.

98. Гигиенические требования к обычной и спортивной одежде и обуви.

99. Гигиеническое значение закаливания.

100. Основные принципы закаливания.

101. Виды закаливания.

102. Закаливание воздухом.

103. Гигиеническая характеристика воздушных ванн и методика их применения.

104. Закаливание водой.

105. Гигиеническая характеристика, методика и дозировка применения различных водных процедур.

106. Закаливание солнцем.

107. Гигиеническая характеристика воздействий солнечных лучей.

108. Методика приема и дозировка солнечных ванн.

109. Гигиеническое значение температуры воздуха.

110. Правила и методы измерения температуры воздуха. Гигиенические нормы.

111. Гигиеническое значение влажности воздуха. Виды влажности.

112. Приборы и методы определения относительной влажности. Гигиенические нормы.

113. Гигиеническое значение направления и скорости движения воздуха. Гигиенические нормы.

114. Гигиеническая характеристика атмосферного давления и его влияние на организм человека. Методы и единицы измерения.

115. Гигиеническая характеристика комплексного влияния физических свойств воздуха.

116. Методика исследования охлаждающей способности воздуха. Гигиенические нормы.

117. Гигиеническая характеристика химического состава воздуха.

118. Определение концентрации $CO_2$ в воздухе. Гигиенические нормы.

119. Гигиеническое значение радиоактивности воздушной среды. Гигиенические нормы естественного радиационного фона.

120. Климат, погода, акклиматизация.

121. Влияние погодных условий на организм человека.

122. Гигиенические требования к питьевой воде.

123. Гигиеническая характеристика систем водоснабжения.

124. Методы очистки питьевой воды.

125. Коагуляция – современный метод очистки воды.

126. Показатели бактериальной загрязненности воды.

127. Коли-индекс, коли-титр и их определение.

128. Методы обеззараживания воды (физические и химические).

129. Гигиенические требования к пище и питанию.

130. Роль питания в поддержании состояния здоровья, нормального развития организма, общей и спортивной работоспособности.

131. Составные элементы суточных энерготрат (регулируемые и нерегулируемые энерготраты).

132. Методы определения суточного расхода энергии.

133. Калорийность пищи.

134. Нормы калорийности пищевых рационов с учетом половых, возрастных, профессиональных особенностей и занятий физическими упражнениями и туризмом.

135. Гигиеническое значение белков.

136. Потребность организма в белках.

137. Содержание белков в различных продуктах

138. Гигиеническое значение и нормы жиров в питании человека.

139. Гигиеническое значение и нормы углеводов в питании человека.

140. Гигиеническое значение витаминов.

141. Гиповитаминоз, авитаминоз, гипервитаминоз.

142. Роль и значение жирорастворимых витаминов.

143. Роль и значение водорастворимых витаминов.

144. Гигиеническое значение и роль минеральных веществ в питании.

145. Гигиеническая характеристика макро- и микроэлементов.

146. Гигиеническая характеристика мясомолочных продуктов, их значение в питании.

147. Гигиеническая характеристика крупяных продуктов, овощей и фруктов, их значение в питании.

148. Режим питания занимающихся и не занимающихся физической культурой и спортом.

149. Продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси.

150. Особенности питания при различных формах рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

151. Гигиеническая характеристика средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

152. Гигиеническая характеристика и методика применения восстановительных гидропроцедур.

153. Особенности применения восстановительных средств при различных видах рекреации и занятий спортивно-оздоровительным туризмом.

154. Влияние факторов жаркого климата на организм.

155. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации в условиях жаркого климата.

156. Гигиеническое обеспечение занятий спортивно-оздоровительным туризмом в условиях жаркого климата.

157. Влияние факторов холодного климата на организм.

158. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации в условиях холодного климата.

159. Гигиеническое обеспечение занятий спортивно-оздоровительным туризмом в условиях холодного климата.

160. Влияние факторов горного климата на организм.

161. Гигиеническое обеспечение различных форм рекреации в условиях горного климата.

162. Гигиеническое обеспечение занятий спортивно-оздоровительным туризмом в условиях горного климата.

163. Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах.

164. Образ жизни как фактор здоровья человека.

165. Особенности различных сред жизни на планете.

166. Охраняемые территории и их роль в поддержании качества окружающей среды.

167. Шум как экологический фактор.

168. Вода как экологический фактор.

169. Опасность загрязнения окружающей среды.

170. Экосистема: состав компонентов и их взаимодействие.

171. Физиологические ритмы.

172. Особенности экологии городов.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Общая экология и специальная гигиена»

*а) Основная литература:*

1. Полиевский С.А Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 271 с.

2. Механтьев, И.И. Общая гигиена / В.Д. Болдырев, И.И. Механтьев .— Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 .— 156 с. — 156 с. https://rucont.ru/efd/358539

3. Полиевский, С.А. Комплексный междисциплинарный практикум по гигиене, экологии и БЖД / [Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.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. гигиены, БЖД, экологии и спортсооружений. - М., 2015. - 227 с.: ил., табл.

4. Папа О.М. Социальная экология: учеб. пособие / О.М. Папа. - М.: Дашков и К, 2015. - 174 с.

5. Степановских, А.С. Общая экология : учебник / А.С. Степановских .— 2-е изд., перераб. и доп. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015 .— 688 с. https://rucont.ru/efd/352872

*б) Дополнительная литература:*

1. Полиевский С.А., Ямалетдинова Г.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов: учебное пособие. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2013. – 172 с.

2. Полиевский С. А., Спортивная диетология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 208 с.

3. Полиевский С.А., Иванов А.А., Григорьева О.В. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2012-2015 © Электронно-библиотечная система znanium.com 2015. - 227 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-16-103421-7 (online).

4. Гигиена и санитария : Научно-практический журнал. — М. : Издательство "Медицина" .— 2016 .— №9 .— 114 с. : ил.

5. Булнаева, А.Ф. Экология и безопасность жизнедеятельности. Методические указания для студентов и преподавателей по проведению семинарских и практических занятий. Часть 1. Общая экология / М.В. Погодаева, А.Ф. Булнаева .— Иркутск : ФГБОУ ВПО "ИГЛУ", 2012 .— 68 с. https://rucont.ru/efd/200659

6. Общая экология (Часть 1) : лабораторный практикум : Направление подготовки 022000.62 – Экология и природопользование. Профиль «Природопользование». Бакалавриат / К. В. Харин, Е. В. Бондарь .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2014 .— 166 с. https://rucont.ru/efd/314123

7. Экология: метод. рекомендации, задания и учеб. материал для самостоят. работы для студентов, обучающихся по направлению 101100.62 : профили подгот.: "Гостинич. деятельность", "Рестор. деятельность" / Махалин А.В. [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., 2016. - 40

8. К вопросу оценки запыленности воздуха крытых спортивных сооружений / Полиевский С.А. [и др.] // 2 Международный научный симпозиум "Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики", 24-25 апр. 2014 г.: сб. ст. / [под ред. В.С. Макеевой] ; Гос. ун-т - учеб.-науч. произв. комплекс, г. Орел, Россия [и др.]. - Орел, 2014. - Т. 2. - С. 300-306.

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

1. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.
2. http\\www.edu.ru – «Российское образование» - федеральный портал.
3. http\\минобрнауки.рф\ - сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

4.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru

**г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине** *«Общая экология и специальная гигиена»***, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

*программное обеспечение дисциплины* **«Общая экология и специальная гигиена»***:*

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

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

- 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 «Общая экология и специальная гигиена»

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных 459 ауд. МБК и (или) групповых 432 ауд. МБК консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профили - «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма», форма обучения – очная, 1 и 2 курса заочной формы обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Спортивной медицины**

Сроки изучения дисциплины **«Общая экология и специальная гигиена»: 1, 2 семестр очной и 2 и 3 семестры заочной формы обучения**

Форма промежуточной аттестации: **экзамен.**

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

| **№. п.п.** | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (1 семестр)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «*Глобальный круговорот веществ и энергии в природе» | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «*Организм и среда обитания» | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «*Антропогенное воздействие на водную среду» | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре «*Мероприятия по охране почвы» | *5* |
| *5* | *Выступление на семинаре «*Антропогенные факторы радиационных загрязнений» | *5* |
| *6* | *Тест по теме:* Основные понятия экологии» | *5* |
| *7* | *Тест по теме: «* Предмет и задачи экологии | *5* |
| *8* | *Написание реферата по теме «*Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды» | *15* |
| *9* | *Презентация по теме «*Основные принципы охраны окружающей среды» | *10* |
| *10* | *Посещение занятий* | *10* |
| | **Экзамен** | **30** |
| | **ИТОГО:** | **100 баллов** |

| **№ п.п.** | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (2 семестр)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «*Предмет и задачи экогигиены. Общая экология и гигиена рекреации и туризма» | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «*Здоровый образ жизни» | *5* |

| | | |
|---|---|---|
| *3* | *Выступление на семинаре «*Профилактика инфекционных заболеваний» | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре «*Закаливание» | *5* |
| *5* | *Выступление на семинаре «*Гигиена воздушной и водной среды» | *5* |
| *6* | *Выступление на семинаре «*Гигиенические требования к местам проведения рекреации и занятий туризмом» | *5* |
| *7* | *Тест по теме «*Рациональное питание и питание туристов» | *5* |
| *8* | *Написание реферата по теме «*Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом» | *15* |
| *9* | *Презентация по теме «*Вредные привычки – разрушители здоровья» | *10* |
| *10* | *Посещение занятий* | *10* |
| | **Экзамен** | **30** |
| | **ИТОГО:** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выступление на семинаре «*Глобальный круговорот веществ и энергии в природе» | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «*Организм и среда обитания» | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «*Антропогенное воздействие на водную среду» | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре «*Мероприятия по охране почвы» | *5* |
| *5* | *Выступление на семинаре «*Антропогенные факторы радиационных загрязнений» | *5* |
| *6* | *Тест по теме:* Основные понятия экологии» | *5* |
| *7* | *Тест по теме: «* Предмет и задачи экологии | *5* |
| *8* | *Написание реферата по теме «*Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды» | *15* |
| *9* | *Презентация по теме «*Основные принципы охраны окружающей среды» | *10* |
| *10* | *Посещение занятий* | *10* |
| | **Экзамен** | **30** |
| | **ИТОГО:** | **100 баллов** |

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «*Личная гигиена, гигиена одежды и обуви*»* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «*Гигиенические требования к местам проведения рекреации и занятий туризмом» | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада «*Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в жарком климате*», пропущенному студентом* | *5* |

| | | |
|---|---|---|
| *5* | *Дополнительное тестирование по теме «*Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в холодном климате» | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме «*Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом*»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме ««*Вредные привычки – разрушители здоровья*»* | *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 «Общая экология и специальная гигиена», завершающихся экзаменом

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

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

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

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

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

**Кафедра спортивной медицины**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
# «Б1.О.09 ОБЩАЯ ЭКОЛОГИЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИГИЕНА»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Профили: «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022 г.

**Москва – 2019 г.**

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Общая экология и специальная гигиена» 216 часов составляет 6 зачетных единиц.**

**2. Семестр освоения дисциплины «Общая экология и специальная гигиена»: 1, 2 семестр очная и 2 и 3 семестры - заочная форма обучения.**

**3. Цель освоения дисциплины: «Общая экология и специальная гигиена»**: сформировать базовые теоретические знания в понимании места и роли гигиены, а также практические умения реализации программ по общей экологии в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям: «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма».

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине: «Общая экология и специальная гигиена»:**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине «Общая экология и специальная гигиена»** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-8*** | **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *УК-8.1* | *Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *УК-8.2* | *Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *УК-8.3* | *Владеет методами прогнозирования возникновения* | *1, 2* | - | *2, 3* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *опасных или чрезвычайных ситуаций в повседневной жизни и в профессиональной деятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества .* | | | |
| *УК-8.4* | *Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.** | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.3* | *Знает составляющие и основы организации здорового образа жизни, и факторы их определяющие.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.4* | *Знает механизмы, пути, способы и приемы формирования, поддержания и коррекции устойчивого интереса, мотивов и потребностей к ведению здорового образа жизни.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.6* | *Знает основы профилактики вредных привычек.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.7* | *Умеет использовать накопленные в области физической культуры, спорта и туристско-краеведческой деятельности ценности для формирования установки на здоровый образ жизни, навыки соблюдения личной и общественной гигиены, профилактики и контроля физического состояния, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.8* | *Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья.* | *1, 2* | - | *2, 3* |
| *ОПК-5.12* | *Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.* | *1, 2* | - | *2, 3* |

**5. Краткое содержание дисциплины** *«Общая экология и специальная гигиена»***:**

**<u>Очная</u> форма обучения – 1 и 2 семестр**

| **№** | **Раздел дисциплины «Общая экология и специальная гигиена»** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Предмет и задачи экологии. Основные понятия | **1** | **2** | **-** | **2** | | |
| **2** | Основы учения о биосфере | **1** | **-** | **2** | **5** | | |
| **3** | Глобальный круговорот веществ и энергии в природе | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| **4** | Организм и среда обитания | **1** | **2** | **-** | **4** | | |
| **5** | Экосистемы | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **6** | Основные факторы антропогенного воздействия на природу | **1** | **2** | **-** | **4** | | |
| **7** | Антропогенное воздействие на воздушную среду | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **8** | Антропогенное воздействие на водную среду | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| **9** | Антропогенное воздействие на почву. Мероприятия по охране почвы | **1** | **-** | **2** | **4** | | |
| **10** | Антропогенные факторы радиационных загрязнений | **1** | **-** | **2** | **5** | | |
| **11** | Антропогенные факторы крупных городов | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| **12** | Антропогенные факторы зеленых насаждений | **1** | **-** | **2** | **2** | | |
| **13** | Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **14** | Экологические принципы рационального природопользования | **1** | **2** | **2** | **2** | | |
| **15** | Основные принципы охраны окружающей среды | **1** | **2** | **2** | **5** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **1** | Предмет и задачи экогигиены. Общая гигиена и гигиена рекреации и туризма. | **2** | **2** | **-** | **2** | | |
| **2** | Здоровый образ жизни. | **2** | **-** | **2** | **5** | | |
| **3** | Профилактика инфекционных заболеваний. | **2** | **2** | **2** | **5** | | |
| **4** | Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. | **2** | **2** | **-** | **4** | | |
| **5** | Закаливание. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **6** | Вредные привычки – разрушители здоровья. | **2** | **2** | **-** | **4** | | |
| **7** | Гигиена воздушной и водной среды. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **8** | Гигиенические требования к | **2** | **2** | **2** | **5** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | местам проведения рекреации и занятий туризмом | | | | | | |
| **9** | Рациональное питание и питание туристов. | **2** | **-** | **2** | **4** | | |
| **10** | Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом. | **2** | **-** | **2** | **5** | | |
| **11** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в жарком климате. | **2** | **2** | **2** | **4** | | |
| **12** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в холодном климате. | **2** | **-** | **2** | **2** | | |
| **13** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в горном климате. | **2** | **2** | **2** | **2** | | |
| **14** | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах. | **2** | **2** | **2** | **2** | | |
| **15** | Гигиеническая оценка пищевых продуктов. | **2** | **2** | **2** | **5** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| | **ВСЕГО:** | | **36** | **48** | **114** | **18** | |

## <u>Заочная</u> форма обучения – 2 и 3 семестр.

| № | Раздел дисциплины «Общая экология и специальная гигиена» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Предмет и задачи экологии. Основные понятия | **2** | **2** | **-** | **6** | | |
| **2** | Основы учения о биосфере | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **3** | Глобальный круговорот веществ и энергии в природе | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **4** | Организм и среда обитания | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **5** | Экосистемы | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **6** | Основные факторы антропогенного воздействия на природу | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **7** | Антропогенное воздействие на воздушную среду | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **8** | Антропогенное воздействие на водную среду | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **9** | Антропогенное воздействие на | **2** | **-** | **-** | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | почву. Мероприятия по охране почвы | | | | | | |
| **10** | Антропогенные факторы радиационных загрязнений | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **11** | Антропогенные факторы крупных городов | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **12** | Антропогенные факторы зеленых насаждений | **2** | **-** | **-** | **6** | | |
| **13** | Комплексный анализ экологических факторов окружающей среды | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **14** | Экологические принципы рационального природопользования | **2** | **-** | **2** | **6** | | |
| **15** | Основные принципы охраны окружающей среды | **2** | **-** | **-** | **7** | | |
| | **Итого: 108 ч.** | | **2** | **6** | **91** | **9** | **Экзамен** |
| **1** | Предмет и задачи экогигиены. Общая гигиена и гигиена рекреации и туризма. | **3** | **2** | **-** | **6** | | |
| **2** | Здоровый образ жизни. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **3** | Профилактика инфекционных заболеваний. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **4** | Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **5** | Закаливание. | **3** | **-** | **2** | **6** | | |
| **6** | Вредные привычки – разрушители здоровья. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **7** | Гигиена воздушной и водной среды. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **8** | Гигиенические требования к местам проведения рекреации и занятий туризмом | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **9** | Рациональное питание и питание туристов. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **10** | Гигиенические средства восстановления при рекреации и занятиях туризмом. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **11** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в жарком климате. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **12** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в холодном климате. | **3** | **-** | **-** | **6** | | |
| **13** | Гигиеническое обеспечение рекреации и туризма в горном климате. | **3** | **-** | **2** | **6** | | |
| **14** | Гигиеническое обеспечение при трансмеридиальных перелетах. | **3** | **-** | **2** | **6** | | |
| **15** | Гигиеническая оценка пищевых продуктов. | **3** | **-** | **-** | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого: 108 ч.** | | **2** | **6** | **91** | **9** | **Экзамен** |
| | **ВСЕГО:** | | **4** | **12** | **182** | **18** | |

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 анатомии и биологической антропологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.10 «Анатомия и морфология человека»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**
(код и наименование)

Профиль: **«Спортивно-оздоровительный туризм»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
анатомии и биологической антропологии
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Савостьянова Евгения Борисовна, кандидат биологических наук, профессор кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
Силаева Людмила Викторовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ;
Савченко Елена Леонидовна, старший преподаватель кафедры анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

Рецензент:
Година Елена Зиновьевна, доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой анатомии и биологической антропологии РГУФКСМиТ

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

Целью освоения дисциплины «Анатомия и морфология человека» является создание у студентов целостного представления о строении и функционировании организма человека и его адаптации в процессе систематических занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Программа дисциплины *«Анатомия и морфология человека»* относится к дисциплинам обязательной части, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций и ПрООП ВО по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм».

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами как «Мониторинг физического состояния человека», «Физиология человека», «Массаж» и другими, так как анатомия человека является «фундаментом» в системе медико-биологических дисциплин, необходимых в деятельности специалистов в области физической культуры и спорта. Медико-биологическая грамотность специалистов в сфере физической культуры и спорта обеспечивает возможность совершенствования процессов подготовки спортсменов, избегая предпатологических и патологических изменений в их организме; способствует правильной оценке и прогнозированию их функционального состояния с учетом возраста, пола и физического развития организма; решать вопросы ориентации, спортивного отбора, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Программа составлена с учетом современных данных о макро- и микроскопическом строении организма человека, возрастной, конституциональной, динамической и спортивной морфологии.

В настоящее время особую актуальность приобретают знания о форме, строении, развитии, адаптации и функциях организма человека – объекта

предстоящей деятельности выпускаемых специалистов в области рекреации и туризма.

В основу преподавания курса положен принцип единства теории и практики. В динамическом аспекте рассматриваются вопросы: развития и становления организма человека; влияние биологических и социальных факторов на рост и развитие человека, взаимоотношение структуры и функции, взаимосвязь организма с внешней средой обитания.

Каждая из тем учебной программы включает рассмотрение общетеоретического, возрастного и спортивного аспектов, акцентирует внимание на вопросах практического использования конкретных данных и методов в работе выпускаемых специалистов.

Учебная работа по курсу «Анатомии и морфологии человека» проводится в форме лекций, лабораторных занятий и самостоятельной работы студентов. На лекциях излагаются общетеоретические основы предмета с учетом современных достижений морфологических и смежных наук.

На лабораторных занятиях студенты изучают частную анатомию отдельных органов, систем и аппаратов человека. Цель каждого лабораторного занятия – практическое освоение материала, формирование навыков самостоятельной работы с анатомическими препаратами и живым человеком и овладение методическими приемами анатомического анализа положений и движений тела человека.

На практических занятиях формируются навыки ориентации (проекции) основных анатомических образований опорно-двигательного аппарата, внутренних органов, сердца, сосудов и нервов на поверхность тела человека; осуществляется знакомство с методиками оценки функционального состояния отдельных систем организма человека, в том числе, занимающихся физической культурой.

Самостоятельная работа проводится во внеучебное время – в специализированных анатомических аудиториях и в анатомическом музее.

Кафедра обеспечивает студентов учебно-наглядными пособиями и индивидуальной консультативной помощью.

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль). По всем разделам курса проводится рубежный контроль знаний в форме микрозачетов, написания реферата и компьютерного тестирования, что позволяет выявить уровень подготовленности.

## 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 | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| **ОПК-1** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | | | |
| *ОПК-1.1* | *Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения* | *1* | | |
| *ОПК-1.12* | *Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора* | *2* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *величин и направленности тренировочных нагрузок* | | | |
| *ОПК-1.19* | *Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности* | *2* | | |
| ***ОПК-9*** | ***Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся*** | | | |
| *ОПК-9.1* | *Знает методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму* | *1* | | |
| *ОПК-9.9* | *Умеет интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам* | *2* | | |
| *ОПК-9.20* | *Имеет опыт проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму* | *2* | | |
| ***ОПК-11*** | ***Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности*** | | | |
| *ОПК-11.3* | *Знает направления научных исследований в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации* | *1* | | |
| *ОПК-11.27* | *Умеет решать задачи изучения и коррекции физической, технической и психологической подготовленности занимающихся, оценки функционального состояния и работоспособности на различных этапах занятий в многолетнем аспекте с использованием методов* | *2* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *смежных наук* | | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **I семестр** | | | | | | | |
| **Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии** | | **I** | **2** | | | | |
| **Раздел I. Анатомия органов систем исполнения движений человека** | | | | | | | |
| **1.1** | **Остеология** | **1** | **2** | **6** | **8** | | |
| 1.1.1 | Возрастная и функциональная анатомия костей. Адаптация костей к физическим нагрузкам | **1** | **2** | | **2** | | |
| 1.1.2. | Кости черепа и туловища | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.1.3. | Кости верхней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.1.4. | Кости нижней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| **1.2.** | **Артрология** | **1** | **2** | **4** | **8** | | |
| 1.2.1. | Возрастная и функциональная анатомия соединений костей. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам | **1** | **2** | | **2** | | |
| 1.2.2. | Соединения костей черепа и туловища | **1** | | | **2** | | |
| 1.2.3. | Соединение костей верхней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.2.4. | Соединения костей нижней | **1** | | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | конечности | | | | | | |
| **1.3.** | **Миология** | **1** | **4** | **8** | **18** | | |
| 1.3.1. | Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| 1.3.2. | Мышцы головы и шеи | **1** | | | **2** | | |
| 1.3.3. | Мышцы туловища мышцы, обеспечивающие движения туловища; дыхательные мышцы | **1** | | **2** | **4** | | |
| 1.3.4. | Мышц верхней конечности: движения пояса и свободной конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.3.5. | Мышц нижней конечности: движения бедра, голени и стопы | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.3.6. | Морфокинезиологический анализ работы конечностей | **1** | **2** | | **4** | | |
| **Раздел II. Морфология человека** | | **1** | **8** | **6** | **23** | | |
| 2.1 | Периодизация постнатального онтогенеза человека | **1** | **2** | | **2** | | |
| 2.2 | Постпубертатный период и старение | **1** | **2** | | **2** | | |
| 2.3 | Биологический возраст | **1** | **2** | | | | |
| 2.4 | Критерии биологического возраста | **1** | | **2** | **2** | | |
| 2.5 | Конституциональная антропология | **1** | | **2** | **5** | | |
| 2.6 | Морфологические аспекты конституции человека | **1** | **2** | | **4** | | |
| 2.7 | Возрастная взаимосвязь физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма | **1** | | **2** | **4** | | |
| 2.8 | Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека | **1** | | | **2** | | |
| 2.9 | Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития | **1** | | | **2** | | |
| | **Форма промежуточной** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **аттестации** | | | | | | |
| | **Итого часов за 1 семестр** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **II семестр** | | | | | | | |
| **Раздел III. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека** | | **II** | **4** | **10** | **20** | | |
| 3.1. | Внутренние органы | **2** | **2** | | **2** | | |
| 3.1.1. | Пищеварительная система: | **2** | | | | | |
| | а) пищеварительный тракт | **2** | | **2** | | | |
| | б) железы пищеварительной системы | **2** | | | **2** | | |
| 3.1.2. | Дыхательная система | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.1.3. | Мочевая и половая системы | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.2. | Сердечно-сосудистая система | **2** | **2** | | | | |
| 3.2.1. | Строение сердца | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.2.2. | Сосуды большого круга кровообращения | **2** | | | **2** | | |
| | а) строение аорты и области ее кровоснабжения | **2** | | **2** | | | |
| | б) пути оттока | **2** | | | **2** | | |
| 3.3 | Лимфатическая система и органы иммуногенеза | **2** | | | **2** | | |
| | а) лимфатические сосуды и узлы | **2** | | | **2** | | |
| | б) органы иммуногенеза | **2** | | | **2** | | |
| **Раздел IV. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека** | | **2** | **8** | **6** | **15** | | |
| 4.1. | Эндокринная система | **2** | | | **2** | | |
| 4.2. | Нервная система | **2** | **2** | | | | |
| 4.2.1. | Центральная нервная система (ЦНС) | **2** | **2** | | **2** | | |
| | а) спинной мозг | **2** | | | **2** | | |
| | б) стволовая часть головного мозга | **2** | | **2** | | | |
| | в) конечный мозг | **2** | | **2** | | | |
| 4.2.2. | Проводящие пути центральной нервной системы | **2** | | | **3** | | |
| 4.2.3. | Периферическая нервная система | **2** | **2** | | | | |
| | а) черепные нервы | **2** | | | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | б) спинномозговые нервы | **2** | | | **2** | | |
| 4.2.4. | Вегетативная нервная система | **2** | **2** | | **2** | | |
| 4.2.4. | Органы чувств | **2** | | **2** | | | |
| | **Итого во 2 семестре** | | **12** | **16** | **35** | | |
| | **Форма текущего контроля** | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **30** | **40** | **101** | **9** | |

**Разделы и темы, их краткое содержание**

**Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии**

**Раздел I Анатомия органов систем исполнения движений человека**

**Раздел II Морфология человека**

**Раздел III Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека**

**Раздел IV Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека**

**1 семестр**

**Введение в анатомию.**

**Общетеоретические основы функциональной анатомии**

*Лекция – 2 часа*

Анатомия как наука и предмет изучения. Содержание дисциплины «Анатомия и морфология человека», место дисциплины среди биологических наук. Задачи анатомии, ее связь с медико-биологическими и спортивно-педагогическими дисциплинами. Методологические основы анатомии. Проблема целостности организма человека. Принцип познания строения тела человека во взаимосвязи с его функциями в процессе индивидуального и исторического развития. Значение социальных и биологических факторов в становлении организма человека. Факторы изменчивости организма. Методы

исследования в анатомии. Классификация морфологических (анатомических) наук. Роль отечественных ученых в развитии анатомических наук: И.И.Пирогов, В.А.Бец, П.Ф. Лесгафт, Н.П.Гундобин, Д.И.Зернов, В.Н.Тонков, В.П.Воробьев, В.Н.Шевкуненко, Г.М. Иосифов, В.В.Бунак, М.Ф.Иваницкий, Д.А.Жданов, В.В.Куприянов, Б.А.Никитюк, М.Р.Сапин и другие. Принципы изучения анатомии. Социальная значимость науки.

Современные представления о целостности организма и уровнях его структурной организации. Организм как целое. Гомеостаз. Клеточный и тканевый уровни его организации.

## Раздел I. Анатомия органов систем исполнения движений человека

### 1.1. Остеология

#### *1.1.1. Возрастная и функциональная анатомия костей. Адаптация костей к физическим нагрузкам*

*Лекция – 2 часа*

Понятие о скелете и его функциях. Кость как составная часть скелета. Строение кости. Костная ткань. Особенности строения и функции клеточных элементов и межклеточного вещества. Особенности их расположения. Остеон. Трабекулы. Компактное и губчатое костное вещество. Регенерация костной ткани. Надкостница. Рост кости в толщину. Особенности строения трубчатых (длинных, коротких), плоских, смешанных, воздухоносных и губчатых (длинных и коротких) костей. Костный мозг и его функциональное значение. Форма костей и ее связь с выполняемой функцией. Химический состав костей. Возрастные изменения химического состава и механических свойств костей. Развитие кости в онтогенезе. Первичные и вторичные точки окостенения. Понятие об эндесмальном, перихондральном и энхондральном типах окостенения. Рост костей в длину, синостозирование костей. Внешние и внутренние факторы роста, развития и старения костей. Влияние разнонаправленных механических нагрузок на интенсивность роста костей. Функциональные особенности роста кости. Основные закономерности

функциональной обусловленности роста и строения костей. Значение нормы реакции в адаптации костей при физических нагрузках.

### *1.1.2. Кости черепа и туловища*

*Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика черепа. Отделы черепа: мозговой и лицевой. Особенности строения костей черепа.

Кости мозгового отдела черепа. Непарные кости мозгового отдела: затылочная, клиновидная, лобная, решетчатая. Парные кости мозгового отдела: теменная и височная.

Кости лицевого отдела черепа. Парные: верхняя челюсть, скуловая, небная, носовая, слезная, нижняя носовая раковина. Непарные: сошник, нижняя челюсть, подъязычная кость.

Череп как целое. Основание черепа. Возрастные и половые особенности черепа. Проекция частей черепа на наружную поверхность головы.

Позвоночный столб. Отделы позвоночного столба. Общий план строения позвонка. Особенности строения шейных, грудных и поясничных позвонков. Строение крестца и копчика. Позвоночный столб как целое. Его опорные и рессорные характеристики. Физиологические изгибы позвоночного столба (лордозы и кифозы) и их функциональные значения. Патологические изгибы (сколиозы) и механизмы их возникновения. Движения позвоночного столба. Изменения изгибов позвоночного столба при его движениях.

Грудная клетка. Строение грудины. Классификация ребер. Строение ребра. Отличия ребер по строению. Соединение ребер с позвонками. Грудная клетка как целое. Формы грудной клетки. Возрастные, половые и индивидуальные особенности грудной клетки.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей мозгового и лицевого черепа, их проекцию на натурщике. Ознакомиться с

рентгенограммами в передней и боковой проекциях. Изучить: внутреннее и наружное основание черепа; глазницу и её стенки; контрфорсы и их функциональное значение; возрастные, половые и индивидуальные особенности строения черепа.

Изучить на анатомических препаратах строение костей туловища, проекцию основных образований позвоночного столба на поверхность тела человека, проекцию костных образований грудной клетки на поверхность тела человека. Научиться демонстрировать движения позвоночного столба и грудной клетки на натурщике.

### *1.1.3. Кости верхней конечности*

*Практическое занятие – 2 часа*

Отделы верхней конечности: пояс верхней конечности и свободная верхняя конечность. Кости пояса верхней конечности: лопатка и ключица. Отделы свободной верхней конечности и их кости: плечо (плечевая кость), предплечье (локтевая кость - медиально и лучевая кость - латерально) и кисть. Кисть состоит из 3-х отделов: запястье (8 коротких губчатых костей), пясть (5 коротких трубчатых костей) и фаланги пальцев (2 фаланги у 1-ого пальца и по 3 фаланги у 3-ьего - 5-ого пальцев).

Местоположение и строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности. Проекция костных образований верхней конечности на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение костей верхней конечности.

Приобрести навыки и умения определять на рентгеновских снимках и на живом человеке топографию основных скелетных образований верхней конечности, в связи с выполняемыми функциями, а на анатомических препаратах – принадлежность к правой или левой конечности.

Зарисовать кости верхней конечности и обозначить все образования каждой кости.

### *1.1.4. Кости нижней конечности*

*Практическое занятие – 2 часа*

Отделы нижней конечности: пояс нижней конечности и свободная нижняя конечность.

Пояс нижней конечности – тазовая кость и кости, входящие в ее состав: подвздошная, седалищная и лобковая.

Отделы свободной нижней конечности и их кости: бедро (бедренная кость), голень (большеберцовая кость - медиально и малоберцовая кость - латерально) и стопа. Стопа состоит из 3-х отделов: предплюсна (7 костей), плюсна (5 костей) и фаланги пальцев (14 фаланг).

Студенты изучают строение костей пояса нижней конечности (тазовой кости) и свободной нижней конечности: проекцию скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах кости нижней конечности.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгенограммах и на живом человеке топографию основных костных образований.

Зарисовать кости нижней конечности и обозначить все образования каждой кости.

## 1.2. Артрология

### *1.2.1. Возрастная и функциональная анатомия соединений костей. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам*

*Лекция – 2 часа*

Учение о соединениях костей. Соединительная ткань: собственно соединительная, хрящевая и костная. Классификация собственно

соединительной ткани. Рыхлая (неоформленная и оформленная) соединительная ткань: клеточные элементы (фиброциты и фибробласты, гистиоциты и др.), межклеточное вещество (волокна – коллагеновые и эластические, основное вещество). Плотная волокнистая соединительная ткань. Хрящевая ткань, разновидности хрящевой ткани, их строение и функциональная характеристика. Классификация соединений костей: синартрозы – непрерывные соединения, гемиартрозы – полупрерывные соединения и диартрозы – прерывные соединения. Классификация синартрозов: фиброзные (синдесмозы): межкостные перегородки, связки, швы черепа; хрящевые (синхондрозы) – временные и постоянные, костные (синостозы). Синовиальные соединения (суставы – диартрозы). Основные элементы сустава (суставные поверхности, суставной хрящ, суставная капсула, суставная полость, синовиальная жидкость) и вспомогательные образования сустава – связки. Дополнительные образования в некоторых суставах: внутрисуставные диски, мениски, хрящевые губы, синовиальные сумки и синовиальные складки. Факторы укрепления суставов. Классификация суставов по: количеству соединяющихся костей, по форме суставных поверхностей, по количеству осей вращения (одно-, дву- и многоосные) и функциональной связи. Простые, сложные, двухкамерные и комбинированные суставы. Форма, оси вращения и движения в суставах. Факторы, обусловливающие подвижность в соединениях костей. Функциональная зависимость между формой сустава, соотношением суставных поверхностей и размахом движений. Ограничители движения в суставах.

Адаптация соединений костей. Изменения фиброзных, хрящевых и синовиальных соединений. Изменения компонентов сустава у спортсменов: суставных поверхностей, суставной сумки, суставной щели. Топография подвижности в суставах у спортсменов.

### *1.2.2. Соединения костей черепа и туловища*

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Классификация соединений костей черепа. Синдесмозы (швы), суставы (атланто-затылочный и атланто-осевой суставы, височно-нижнечелюстные) черепа и синхондроз. Движение головы. Движения в соединениях костей черепа. Соединения позвонков: соединения тел, дуг и отростков позвонков. Межпозвоночные диски и их строение. Межпозвоночные суставы. Связочный аппарат позвоночного столба. Соединение позвоночного столба с черепом. Соединение крестца с копчиком. Искривления (сколиозы) позвоночного столба, их формирование и функциональное значение. Соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом. Механизм движения ребер. Реберные дуги. Формы грудной клетки у спортсменов по видам спорта. Рентгеноанатомия соединений костей туловища. Движение позвоночного столба.

Изучить соединения костей черепа и лица: швы, височно-нижнечелюстной сустав, его строение, особенности и движение в нем. Движение: вверх-вниз, вперед-назад, вправо-влево.

Изучить на анатомических препаратах строение соединений костей туловища.

Научиться определять на анатомических препаратах, рентгеновских снимках и на живом человеке местоположение основных соединений костей позвоночного столба и грудной клетки; демонстрировать направления осей вращения в позвоночном столбе и движения, совершаемые вокруг них.

Изучить соединения костей позвоночного столба, связочный аппарат позвоночного столба, строение атланто-затылочного и атланто-осевого суставов.

Изучить соединения грудной клетки – соединения ребер с грудиной и позвоночным столбом.

Изучить движения позвоночного столба, демонстрация их на натурщике.

### *1.2.3. Соединения костей верхней конечности*

*Практическое занятие – 2 часа*

Соединения костей пояса верхней конечности, их функциональное назначение. Грудино-ключичный и акромиально-ключичный суставы. Оси вращения и движение пояса верхней конечности  вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки.

Соединение пояса верхней конечности со свободной верхней конечностью – плечевой сустав; соединение плеча с предплечьем – локтевой сустав; соединение костей предплечья между собой; соединение предплечья с кистью – лучезапястный сустав; соединения костей кисти между собой. Особенности строения, оси вращения и движения в перечисленных выше суставах. Движение плеча в плечевом суставе, движение предплечья в локтевом суставе и движение кисти в луче-запястном суставе.

Особенности строения суставов и связочного аппарата кисти, ее твердая основа.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Соединения костей верхней конечности.

Изучить на анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной верхней конечности.

Научиться демонстрировать на рентгеновских снимках и анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы сустава (суставные поверхности костей, суставные щели, связки и т.д.). Научиться демонстрировать на натурщике и на себе положение осей вращения в каждом суставе и движение, совершаемое вокруг каждой оси.

### *1.2.4. Соединения костей нижней конечности*

*Практическое занятие – 2 часа*

Соединения костей пояса и свободной нижней конечности. Образование вертлужной впадины. Соединение костей пояса нижней конечности: крестцово-подвздошный сустав, симфиз лобковых костей, синдесмозы таза. Таз в целом. Большой и малый таз. Возрастные и половые особенности таза.

Тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, их строение. Форма суставных поверхностей, суставная капсула, суставная полость, связочный аппарат, оси вращения и движения; их особенности в строении. Соединения костей голени. Особенности строения суставов и связочного аппарата стопы. Голеностопный сустав, таранно-пяточно-ладьевидный сустав, подтаранный сустав, предплюсно-плюсневые, плюснофаланговые и межфаланговые суставы. Оси вращения и движение стопы: сгибание-разгибание, отведение-приведение (в обычном положении и в согнутом положении), супинация-пронация. Твердая основа стопы. Продольный и поперечный своды стопы. Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Факторы, способствующие укреплению сводов стопы. Предупреждение плоскостопия.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на анатомических препаратах строение соединений костей пояса и свободной нижней конечности.

Научиться демонстрировать на рентгенограммах и анатомических препаратах основные и вспомогательные элементы суставов нижней конечности (суставные поверхности костей, суставные щели, суставные капсулы, связки и т.д.). Научиться демонстрации на натурщике и на себе положения осей вращения в каждом суставе и движения, возможные вокруг этих осей.

Усвоить понятия: продольные и поперечный своды стопы.

Активные и пассивные затяжки сводов стопы. Понятие о плоскостопии. Ознакомиться с рентгеноанатомией костей и их соединений у нижней конечности. Проекция скелетных образований нижней конечности на поверхность тела человека; демонстрация движений в суставах нижней конечности на натурщике и на себе.

## 1.3. Миология

### *1.3.1. Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам*

*Лекция – 2 часа*

Поперечнополосатая мышечная ткань. Мышечное волокно (мион) – основной элемент поперечнополосатой (скелетной) мышечной ткани, его форма и размеры. Соединительный (система миофибрилл), трофический (совокупность ядерно-саркоплазматических структур), мембранный (Т – система), опорный (оболочка мышечного волокна – сарколемма, Z и М – полоски) и нервный (моторные бляшки, чувствительные элементы), аппараты мышечного волокна.

Саркомер. Протофибриллы, их разновидности и состав. Структурные основы сокращения мышечного волокна. Типы мышечных волокон: красные, белые и переходного типа. Их структурно-функциональная характеристика, значимость типирования мышечных волокон в практике спорта. Двигательные единицы (большие и малые) и их функции. Самообновление и рост мышечной массы.

Функции мышц. Форма мышц: длинные, короткие, широкие, веерообразные и кольцеобразные. Сильные и ловкие мышцы. Связь формы мышц с выполнением функций. Строение мышц. Эндомизий, перимизий и собственная фасция мышц. Части мышцы. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение. Кровоснабжение и иннервация мышц. Места начала и прикрепления мышц.

*Практическое занятие – 2 часа*

Функциональная характеристика мышц: состояние мышц, тонус мышц. Сила мышц и факторы ее определяющие. Абсолютная, относительная и удельная сила мышц. Величина укорочения. Мышцы одно-, дву-, многосуставные. Парадоксальное действие мышц. Цепь звеньев. Мышцы-антагонисты и синергисты.

Характеристика работы мышц. Преодолевающая, уступающая, удерживающая и баллистическая работа мышц. Направление тяги мышц. Понятие о равнодействующей силе мышц и группы мышц. Разложение

равнодействующей силы мышц на ее составляющие. Сложение и вычитание сил мышц. Параллелограмм сил. Пара сил. Момент силы мышц. Законы рычага и работа мышц. Примеры рычагов I, II и III рода в двигательном аппарате человека.

Морфофункциональные изменения мышечных волокон на микро- и ультрамикроскопическом уровне. Перестройка сосудистого русла и моторной иннервации в мышцах. Изменение внешней формы мышц: объема, длины, соотношения мышечной и сухожильной частей. Внутренняя перестройка мышц: изменение направления и расположения мышечных волокон, строения эндомизия и перимизия. Топография силы мышц у спортсменов. Адаптация мышц к физическим нагрузкам.

### *1.3.2. Мышцы головы и шеи*

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Морфофункциональные характеристики мышц головы. Мимические мышцы, их положение и функции. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях нижней челюсти: поднимании, опускании; в движениях вперед, назад и в стороны. Жевательные мышцы.

Проекция мимических и жевательных мышц на поверхность головы. Мышцы шеи: поверхностные мышцы, фиксирующиеся на подъязычной кости, и глубокие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях головы: наклонах вперед, назад, движениях в стороны и поворотах. Функции мышц шеи при различных видах опоры. Топографические образования шеи – сонный и подчелюстной треугольники. Фасции шеи.

Изучить мышцы шеи и головы (мимические и жевательные) на планшетах и знать их расположение на натурщике.

### *1.3.3. Мышцы туловища*

***Мышцы, обеспечивающие движения туловища; дыхательные мышцы***

*Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц туловища по областям: мышцы спины, груди, шеи, живота. Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании туловища, их расположение, места начала и прикрепления. Функции мышц спины при различных видах опоры. Мышцы, осуществляющие сгибания и разгибания в шейном и поясничном отделах позвоночного столба. Мышцы живота, их расположение, места фиксации. Слабозащищенные места брюшной стенки. Мышцы, участвующие в наклонах и ротации туловища.

Демонстрация проекции мышц и состояний мышечных групп при движениях туловища на натурщике.

Механизм дыхательных движений вдоха и выдоха.

Диафрагма, ее части (сухожильный центр и мышечные части, отверстия диафрагмы). Расположение диафрагмы у детей и взрослых, подвижность диафрагмы. Функции диафрагмы (респираторная, кардиоваскуляторная и прессорная). Мышцы вдоха и мышцы выдоха (основные и вспомогательные). Брюшной пресс. Мышцы, участвующие в образовании брюшного пресса. Натуживание и его значение для стабилизации туловища при выполнении физических упражнений. Демонстрация на натурщике типов дыхания – грудное (реберное), брюшное (диафрагмальное), а также сокращение мышц при натуживании. Изучить на муляжах, таблицах и на натурщике мышцы туловища.

*Самостоятельная работа – 4 часа*

Изучить на анатомических препаратах, муляжах, таблицах, планшетах и на живом человеке места начала и прикрепления мышц туловища, их положение относительно осей вращения туловища. Выучить функциональное значение мышц туловища; мышцы, участвующие в дыхании; слабые места (места образования грыж); мышцы брюшного пресса; строение диафрагмы.

### *1.3.4. Мышцы верхней конечности: движение пояса и свободной верхней конечности*

*Практическое занятие – 2 часа*

Движения пояса верхней конечности в грудино-ключичном суставе. Оси вращения и закономерности расположения мышц по отношению к осям вращения, участвующих в движениях пояса: вверх-вниз, вперед-назад и нижним углом лопатки внутрь и наружу. Функциональные мышечные группы, осуществляющие эти движения. Места начала и прикрепления мышц.

Краткий обзор мышц свободной верхней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, началу и прикреплению. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: сгибатели и разгибатели, отводящие и приводящие, пронирующие и супинирующие. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья: сгибатели и разгибатели, пронирующие и супинирующие предплечье. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти и пальцев: сгибатели и разгибатели кисти и пальцев, мышцы отводящие и приводящие кисть. Функциональные группы мышц большого пальца и мизинца и средняя ладонная группа мышц: подмышечная впадина, медиальная и латеральная двуглавые борозды, локтевая ямка и др.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить на муляжах, на анатомическом препарате, на натурщике мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности: вперед, назад, вниз, вверх в грудино-ключичном суставе и в движениях лопатки вокруг сагиттальной оси – нижним углом внутрь и к наружи; места начала и прикрепления, расположение по отношению к осям вращения в суставах. Научиться демонстрировать на препаратах, на натурщике и на себе мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности.

Изучить функциональные группы мышц свободной верхней конечности. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрации на препаратах, на натурщике и на себе функциональных групп мышц свободной верхней конечности:

Функциональные группы мышц, участвующие в движениях плеча в плечевом суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации, их места начала и прикрепления;

Функциональные группы мышц, участвующие в движениях предплечья в локтевом и лучелоктевых (проксимальном и дистальном) суставах: в сгибании, разгибании, пронации и супинации, места их начала и прикрепления;

Функциональные группы мышц, участвующие в движениях кисти: в сгибании и разгибании, отведении и приведении. Мышцы, участвующие в движениях пальцев кисти: в сгибании, разгибании, отведении и приведении. Места начала и прикрепления этих мышц. Подготовиться к микрозачету.

### *1.3.5. Мышцы нижней конечности: движение бедра, голени и стопы*

*Практическое занятие – 2 часа*

Краткий обзор мышц нижней конечности по их форме, направлению волокон, месту положения, начала и прикрепления. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях бедра в тазобедренном суставе: в сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Функциональные группы мышц, участвующие в движениях голени в коленном суставе: в сгибании, разгибании, пронации и супинации.

Особенности строения голеностопного сустава и движения в нем и в других суставах стопы; оси вращения и движения вокруг каждой оси. Расположение и проекция мышц, идущих с голени на стопу.

Функциональные группы мышц, участвующих в движениях стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении, пронации и супинации. Мышцы, участвующие в движениях пальцев стопы: сгибании, разгибании, отведении, приведении. Мышцы, поддерживающие своды стопы. Фасции, межмышечные перегородки. Топографические образования нижней конечности и их функциональное значение. Связки мышц сгибателей и разгибателей стопы.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Изучить функциональные группы мышц нижней конечности на натурщике, муляжах, таблицах, анатомическом препарате. Изучить на анатомических препаратах места начала и прикрепления мышц, их положение относительно осей вращения в суставах. Научиться демонстрации на препаратах, на натурщике и на себе функциональных групп мышц нижней конечности:

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании бедра и их проекция на наружную поверхность тела человека;

Мышцы, участвующие в супинации и пронации бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека;

Мышцы, участвующие в отведении и приведении бедра, и их проекция на наружную поверхность тела человека;

Мышцы, участвующие в сгибании и разгибании голени и их проекция на наружную поверхность тела человека;

Мышцы, участвующие в пронации и супинации голени, и их проекция на наружную поверхность тела человека.

Изучить на муляжах, анатомических препаратах и на натурщике: мышцы, участвующие в сгибании и разгибании стопы и пальцев, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, участвующие в приведении и отведении, пронации и супинации стопы, и их проекция на наружную поверхность тела человека; мышцы, обеспечивающие удержание сводов стопы.

Научиться демонстрировать движения стопы на натурщике и на себе. Подготовиться к микрозачету.

### *1.3.6. Морфокинезиологический анализ работы конечностей*

*Лекция – 2 часа*

Сравнительная характеристика скелета (костей и их соединений) верхней и нижней конечностей.

Основные движения верхней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при приближении к туловищу предмета; при отталкивании предмета от туловища; при выполнении ударов верхней конечностью; при маховых движениях; при использовании верхней конечности в качестве опоры и при ее локомоторной функции. Специфические особенности развития и расположения мышц верхней конечности. Роль руки как органа труда в процессе становления человека.

Основные движения нижней конечности, выполняемые при занятиях физической культурой и спортом: работа двигательного аппарата при движениях, связанных с опорной, рессорной и локомоторной функциями, нижней конечности. Функциональная характеристика опорно-двигательного аппарата нижней конечности при ударах, при отдалении туловища от места опоры, в специфических положениях (вис на стопах, на согнутых ногах), при отталкивании, при положении шпагат, при приседании и поднимании на носках и др.

Определение динамической анатомии и её связь со смежными науками: с возрастной и конституциональной морфологией, биомеханикой, спортивной морфологией, физиологией и др.

Классификация динамической морфологии. Основные задачи общего и частного разделов динамической морфологии. Краткая история развития анатомических основ учения о движениях. Вклад М.Ф.Иваницкого и его школы в развитие динамической морфологии.

Общая характеристика и классификация движений тела человека. Схема анатомического анализа движений тела человека (М.Ф.Иваницкий). Взаимодействие внутренних и внешних сил в различных движениях. Морфология изучаемого упражнения или движения.

Классификация положений тела. Характеристика положений с позиций законов механики. Действующие силы. Понятие о внешних и внутренних силах, обусловливающих положение тела человека в пространстве. Специфика

действий внешних сил при положениях тела с верхней и нижней опорами. Характеристика работы мышц туловища, верхней и нижней конечностей. Особенности функционирования органов систем обеспечения в неестественных положениях тела.

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Научиться проводить анатомический анализ положений тела с нижней опорой. Анатомический анализ различных стоек: антропометрическая стойка; военная (напряженная) стойка; стартовое положение пловца на тумбочке; низкий и высокий старты (исходное положение) в легкой атлетике, угол в упоре на брусьях, кольцах, гимнастический мост. вис на прямых руках прогнувшись, вис вниз головой.

Методы исследования смещаемости внутренних органов. Смещение сердца и изменение его формы и размеров при выполнении виса прогнувшись, стойки на кистях, упора лёжа. Смещаемость диафрагмы при некоторых гимнастических упражнениях (мост, стойка на кистях). Смещаемость желудка, толстой кишки, печени, желчного пузыря, почек и других органов при выполнении физических упражнений, связанных с изменениями положения тела в пространстве.

Проанализировать механизм движений в избранном виде спорта и отметить. Смещаемость внутренних органов в различных спортивных положениях.

## Раздел II. Морфология человека

### *2.1. Периодизация постнатального онтогенеза человека*

*Лекция – 2 часа*

1. Понятие онтогенеза. Периоды онтогенеза человека и характеристика каждого периода развития: грудной, раннее детство, первое детство, второе детство, подростковый. Понятия: нейтральное детство, пубертатный период, перипубертатный период. Половые различия в темпах онтогенеза. Признаки полового диморфизма.

Возрастно-половые перекресты. Возрастные скачки. Сенситивные периоды признаков, изменение роли генетических и средовых факторов в эти периоды. Зрелый возраст первый период. Зрелый возраст второй период. Эндогенные и экзогенные факторы в темпах онтогенеза. Гормоны – канал реализации наследственной программы. Гены, расположенные в половых хромосомах и влияющие на реализацию генетической программы. Характер взаимодействия генотипа и среды. Нарушение темпов развития – численная аномалия половых хромосом. Прямая связь соматических размеров и числа гетерохроматизированных добавочных половых хромосом. Периоды онтогенеза человека: юношеский, зрелый возраст I и II периоды, пожилой возраст, старческий и долгожители. Инволютивные изменения при старении в разных системах организма. Сочетание генетических и средовых факторов. Наследственная обусловленность темпов онтогенеза и старения. Стресс ускоряет процессы старения. Видовая продолжительность жизни. Долгожительство. Закономерности роста и развития человека: эндогенность, цикличность, необратимость, периодичность и синхронность. Факторы роста и развития: эндогенные и экзогенные. Поэтапное включение гормонов в процессы роста и созревания организма человека. Гипоталамо-гипофизарная система. Тропные гормоны. Зависимость темпов развития и морфологических признаков от экзогенных факторов. Факторы урбанизации, негативные экологические факторы, географические, климатические и сезонные факторы. Солнечная инсоляция. Половые различия в реакции на экзогенные факторы. Гетерозис.

**2.** *Самостоятельная работа – 2 часа*

**3.** Изучить основные закономерности онтогенеза человека, обратив особое внимание на половые различия в темпах онтогенеза и периоды перекреста ростовых кривых у мальчиков и девочек. Изучить отличия различных типов роста: общий тип роста, мозговой тип роста,

репродуктивный тип роста, а также закономерности общего типа роста, градиенты роста.

**4.** Изучить факторы, влияющие на рост и развитие детей: генетические, гормональные факторы роста и развития, расовые различия роста и развития, социально-экономические факторы роста и развития.

### *2.2. Постпубертатный период и старение*

*Лекция – 2 часа*

Юношеский возраст. Созревание репродуктивной функции. Достижение дефинитивных величин морфологических и функциональных признаков. Зрелый возраст первый период – стабильная фаза развития человека. Зрелый возраст второй период: изменение ростовых и функциональных показателей, увеличение массы тела. «Физиологическая норма» как ориентир при оценке биологического возраста в старческом периоде. Популяционные особенности постпубертатного периода. Старение организма – процесс инволютивных изменений со снижением адаптивных возможностей и жизнеспособности человека. Морфологические, физиологические и биохимические показатели проявления. Снижение интеллектуальных способностей и умственной работоспособности. Индивидуальные особенности сохранения психической деятельности и ясности мышления до глубокой старости. Особенности процесса старения: гетерохронность, гетерокинетичность, разнонаправленность. «Демографическая старость». Определения биологического возраста в периоде старения, его критерии, предлагаемые геронтологами. Механизмы торможения старения. Старение на генетическом, клеточном и организменном уровнях. Социальные факторы. Продолжительность жизни индивидуальная и популяционная. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла.

*Самостоятельная работа 2 – часа*

Механизмы старения организма. Стресс как основа старения организма. Общая тенденция удлинения репродуктивного периода и жизненного цикла.

### *5. 2.3.Биологический возраст*

*Лекция – 2 часа*

Понятие биологического возраста. Гомеостаз организма как сохранение постоянства в развивающихся системах и способность к самостабилизации. Соотношение биологического и паспортного возрастов. Темпы онтогенеза: средний, замедленный и ускоренный. Балловая и количественная оценка темпов онтогенеза. Степень соотношения биологического и паспортного возрастов. Критерии биологического возраста: скелетный возраст, зубной возраст, половое развитие, общее соматическое; физиолого-биохимические критерии. Информативность показателей гормональных индексов: тестостерон/кортизол, тестостерон/эстрадиол, тестерон/СТГ. Психическое развитие и биологический возраст. Показатели стабильной стадии онтогенеза (20-25 лет) для оценки биологического возраста. Акселерация. Проявление акселерации в разных системах организма. Морфологическая конституция как генетический маркер темпов развития ребенка. Проявление акселерации в различных популяционных группах. Экологический градиент «город – село». Влияние ранней спортивной специализации на биологический возраст.

Понятия: частная акселерация и секулярный тренд. Причины акселерации и старения. Долгожительские генотипы и долгожительские популяции. Секулярный тренд. Секулярный тренд и удлинение репродуктивного периода, увеличение продолжительности жизни, укрупнение размеров тела, темпов полового созревания и перестройки структуры заболеваемости. Влияние социально-экономических условий, экологических и природных факторов, солнечной активности. Дисгармоничность в созревании разных систем при акселерации – «синдром напряжения». Соотношение темпов созревания морфологических и психологических признаков организма.

### *2.4. Критерии биологического возраста*

*Практическое занятие – 2 часа*

Понятия биологического и паспортного возраста. Критерии оценки биологического возраста. Костный возраст или костная зрелость. Оценка по

рентгенограммам количеств центров окостенения, последовательности появления этих центров и степени их зрелости. Сравнение со стандартными таблицами данного возраста пола и этнической принадлежности. Зубной возраст или зубная зрелость. Оценивается по количеству прорезавшихся или сменившихся зубов и последовательности прорезывания (смены). Полученные результаты сравниваются со стандартными значениями. Степень развития вторичных половых признаков. «Половая формула». Набухание грудных желез – Ма (сосков у мальчиков), обволошение в подмышечных впадинах –Ах и на лобке –Р. Появление у мальчиков кадыка, ломка голоса, обволошение на теле и лице, увеличение ширины плеч и т.д. У девочек появляются первые менструации (МЕ), расширяются бедра, округляются формы и т.д. Балловая и количественная оценка темпов онтогенеза. Влияние ранней спортивной специализации на биологический возраст.

*Самостоятельная работа 2 – часа*

6. Дисгармоничность в созревании разных систем при акселерации – «синдром напряжения».

**7.** Овладеть методами оценки биологического возраста по рентгенограммам, прорезавшимся (сменившимся) зубам, степени развития вторичных половых признаков.

### *2.5. Конституциональная антропология*

*Практическое занятие – 2 часа*

Студенты знакомятся с понятиями продольных размеров тела и с возможностями их вычисления по формулам: длина корпуса, туловища, руки, плеча, предплечья, кисти, ноги, бедра и голени. Длина тела не высчитывается – это измеренная высота над полом верхушечной точки.

Преподаватель знакомит студентов с понятием пропорций тела человека. Пропорции Homo sapiens: нижние конечности длиннее верхних, проксимальный отдел конечностей длиннее дистального (плечо длиннее предплечья, предплечье длиннее кисти; бедро длиннее голени, голень длиннее стопы) ширина плеч больше ширины таза. Увеличение величины признаков за

ростовой период. Зависимость пропорций от генетического и средового факторов. Половой диморфизм. Половые различия в темпах онтогенеза. Расовые, этнические, популяционные и индивидуальные различия в пропорциях тела. Географический фактор.

Возрастные изменения пропорций. Градиент роста. Изменение с возрастом направления градиента роста. Изодинамия и гетеродинамия.

Методы оценки пропорций тела. Метод индексов. Индексы “школьной зрелости”. “Филиппинский тест”. Индекс скелии Мануврия. Метод П.Н.Башкирова. Классификация пропорций тела по П.Н.Башкирову: долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный типы. Долихоморфный тип – относительно (в процентах к длине тела) более длинные конечности, короткое туловище, узкие плечи и таз. Брахиморфный тип имеет противоположную морфологическую характеристику: относительно (в процентах к длине тела) более короткие конечности, длинное туловище, широкие плечи и таз. Мезоморфный тип пропорций занимает промежуточное положение.

Антропометрический метод исследования – основной метод, используемый специалистами при изучении биологии человека.

Студенты изучают правила измерения антропометром и проводят антропометрические измерения. Измеряются:

– высота антропометрических точек над полом – антропометром;

– диаметры тела – большим толстотным циркулем (или тазомером);

– диаметры дистальных эпифизов плеча, предплечья, бедра и голени – скользящим циркулем (или штангенциркулем);

– обхватные размеры тела – сантиметровой лентой;

– кожно-жировые складки – калипер-циркулем.

Студенты овладевают антропометрическим методом и методами вычисления продольных размеров тела, пропорций тела, состава тела (компонентов массы тела) и уровня физического развития.

1. Вычисляют продольные размеры тела:

– длина тела;

– длина корпуса;

– длина верхнего отрезка;

– длина корпуса;

– длина туловища;

– длина руки;

– длина плеча;

– длина предплечья;

– длина кисти;

– длина ноги;

– длина бедра;

– длина голени.

2. Вычисляют пропорции тела (соотношения размеров тела), методом скелии Мануврие, методом П.Н. Башкирова (долихоморфный, мезоморфный и брахиморфный типы пропорций тела), а затем проводят сравнительный анализ, выявляя внутригрупповые различия.

3. Вычислят компоненты массы тела.

4. Проводят оценку физического развития с помощью построения «Антропометрического профиля».

*Самостоятельная работа 8 – часа*

Расчетные работы:

а) вычисление продольных размеров тела;

б) вычисление компонентов массы тела;

в) оценка пропорций тела по методу скелии Мануврие и по методу П.Н.Башкирова.

Понятие «физическое развитие». Студенты вычисляют сигмальные отклонения (+1 сигма, –1 сигма) от средних значений (М), представленных в таблицах. Таблицы составлены с учетом видов спорта, пола и ростовых групп. Оцениваются следующие показатели: длины и массы тела, обхвата груди; ширины плеч и таза; длины руки и ноги, плеча и бедра; обхватов плеча и бедра; показателей кистевой динамометрии. Сигмальные отклонения каждого

признака отмечаются на графике и оцениваются по следующим градациям: физическое развитие высокое (от М +2 сигмы до М +3 сигмы), физическое развитие выше среднего (от М +1 сигма до М +2 сигмы), физическое развитие среднее (от М +1 сигма до М –1 сигма), физическое развитие ниже среднего (от М –1 сигма до М –2 сигмы), физическое развитие низкое (от М –2 сигмы до М – 3 сигмы). Отмеченные на графике сигмальные отклонения признаков, соединяются прямыми линиями, и по большинству признаков выносится общая оценка физического развития. Затем студенты проводят сравнительный внутригрупповой анализ.

На основе проведенных измерений студенты вычисляют поверхность тела по методу Изаксона и компоненты массы тела по методу Матейки. Для вычисления поверхности тела используются измерения длины тела, измеренной антропометром и массы тела. Вычисляется абсолютное значение жирового компонента, для чего используются измерения кожно-жировых складок, поверхность тела и константа 1,3. Для подсчета абсолютного значения мышечного компонента измерялись обхватные размеры сегментов конечностей и кожно-жировые складки на этих сегментах, а также длина тела и применяется константа 6,5. Для вычисления абсолютного значения костного компонента измерялись диаметры дистальных эпифизов, длина тела и используется константа 1,2. Относительные значения каждого компонента высчитываются в процентах, путем деления абсолютного значения компонента на массу тела. Использование абсолютных значений компонентов массы тела для индивидуальных динамических наблюдений. Процентный состав тела (относительные значения компонентов) необходим для внутригрупповых исследований, в том числе в разных спортивных специализациях, и межгрупповых. Знакомство с методом биоимпедансометрии.

### *2.6 Морфологические аспекты конституции человека*

*Лекция – 2 часа*

Понятие о конституции человека. Частные или парциальные конституции. Принцип построения разных конституциональных схем.

Координаты телосложения: долихо-брахиморфная и по компонентам тела. Конституциональные схемы: Кречмера, Сиго, Чернорyцкого, Шевкуненко.

Связь конституции с различными заболеваниями: предрасположенность к конкретным заболеваниям. Конституция как генетический маркер темпов онтогенеза. Близнецовые исследования.

Оценка конституции по визуальным признакам. Конституциональные признаки: форма грудной клетки (угол Шарпи), форма спины и живота; развитие жироотложения, мускулатуры и массивности скелета. Взаимосвязь конституциональных признаков. Форма ног – маркер оценки типа конституции.

Оценка конституции детей и подростков по схеме Штефко-Островского. Смешанные типы. Темпы онтогенеза у разных конституциональных типов.

Оценка конституции мужчин по 2-й схеме В.В. Бунака.

Оценка конституции женщин по схеме Галанта.

Принцип оценки соматотипа по схеме Шелдона и Хит – Картера.

*Взаимосвязь морфологической, функциональной и психической конституций*

Роль центральной нервной системы в регуляции биохимических процессов в организме. Тип высшей нервной деятельности, психическая индивидуальность и биохимическая индивидуальность. Сочетание физического развития, типа телосложения, внешности с психикой и поведением в работах американского психолога Джона Клозена. Поведение акселерированных и ретардированных детей. Конституция как трехгранная пирамида по Н.Пенде. Генотип – основа пирамиды. Влияние гормонов на метаболизм и соответственно тип телосложения, психическую конституцию. Эндокринная конституция и индивидуальные черты психики. Мозг человека – продуцент нейрогормонов (рилизинг-факторов). Влияние на память и эмоции. Половой диморфизм в психологических характеристиках поведения. Связь гормонального статуса человека с индивидуально-психологическими особенностями. Проявление нейроэндокринных связей в патологии – работы А.И.Белкина. Роль половых гормонов на особенности психики у больных с

переменой пола. Конституциональные схемы Э.Кречмера и У.Шелдона, учитывающие типы темперамента. Генетическая детерминанта в соответствии психических характеристик двум противоположным морфологическим типам (лепто-пикноморфная координата) в теории типов К.Конрада. Подтверждение сопряженности морфологических, функциональных и психологических характеристик в патологии. Восприятие окружающими морфологических особенностей акселерированных и ретардированных типов детей для формирования личностных качеств детей. Сочетание морфологических, физиологических, биохимических и психофизиологических (психологических) критериев при оценке морфологической зрелости.

*Самостоятельная работа 2 – часа*

Построение индивидуального антропометрического профиля по измеренным показателям.

Схемы оценки психологических типов конституции.

## *2.7.Возрастная взаимосвязь физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма*

*Практическое занятие – 2 часа*

Активная роль физиологических и биохимических процессов в возрастных преобразованиях морфологической организации человека. Возрастная динамика функциональных показателей: повышение с возрастом (АД. ЖЕЛ), понижение с возрастом (основной обмен, тироксин, температура ротовой полости) и сложная динамика изменений (гормоны). Относительная стабилизация с возрастом (20-49 лет). Высокая межиндивидуальная изменчивость функциональных показателей. Половой диморфизм возрастной динамики. Связь половых гормонов с первичными и вторичными половыми признаками, половым поведением, с обменом веществ и морфогенезом, увеличением размеров тела, изменением пропорций тела и составом тела, развитием мускулатуры у мужчин и жироотложения у женщин, повышением гемоглобина и эритроцитов у мужчин, повышением анаболического влияния на

синтез белка в костной и мышечной тканях. Циклические изменения функциональных показателей у женщин. Гормональная подготовка пубертатных скачков. Пики выделения СТГ, тестостерона, соматомединов, кортизола, инсулина, тироксина. Периоды их совместного воздействия и проявление антагонизма в определении ростовых и анаболических процессов. Завершение линейного роста, созревание репродуктивной функции и гормональные перестройки при ее завершении (менопауза и андропауза). Взаимосвязь биохимических показателей с типом телосложения. Популяционный аспект в возрастной изменчивости признаков.

### *2.8. Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека*

*Самостоятельная работа – 2 часов*

Общая характеристика среды обитания. Факторы естественной и искусственной среды. Концепция целостности в восприятии человека и окружающего его мира. Общие законы для живой и неживой природы.

Выяснение форм изменчивости индивида под воздействием факторов среды. Учет возрастно-половой, конституциональной и этнической принадлежности. Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Гипотеза «конфликта организма со средой».

Понятия адаптации и акклиматизации. Биологический аспект адаптации: исторический и онтогенетический. Морфологические и физиолого-биохимические параметры адаптации организма человека. Экологические особенности конституции человека. Географические различия адаптивных сообществ. Классические экологические правила Бергмана и Аллена применительно к популяциям человека.

Адаптивные типы: арктический, тропический, аридный, высокогорный. Эколого-морфологические закономерности. Фактор холодового стресса и структурные особенности организма человека.

Степень восприимчивости индивида к факторам среды. Конфликт организма со средой. «Экологическая дифференциация пола» как степень полового диморфизма в разных климатогеографических зонах.

Человеческий фактор и его оценка с разных позиций: трудовой деятельности, профессиональной и спортивной. Морфологические аспекты адаптации организма. Работы П.Ф.Лесгафта по структурно-функциональным зависимостям. Разграничение биологических и социальных аспектов в морфологических проявлениях адаптации. Противоречия этих аспектов.

Стратегия адаптации с учетом длительности приспособления организма и надежности возникающих при этом механизмов. Проблема сохранения здоровья на фоне высоких спортивных достижений.

### *2.9.Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития*

*Самостоятельная работа – 2 часов*

На заключительном занятии студенты обсуждают особенности морфологического строения человека и те филогенетические изменения, которые можно наблюдать на современном этапе. Биологическая организация человека полностью не завершена на современном этапе. Эволюционные тенденции редукционных изменений в скелете (ослабление массивности костяка, уменьшение массы компактного вещества кости на единицу длины тела, грацилизация челюстного аппарата, уменьшение размера зубов, редукция зубов мудрости, укорочение туловища, уменьшение латеральных пальцев стопы; увеличение репродуктивного периода). Замедление редукционных явлений случайными мутациями. Увеличение масса мозга и длины тела. Связь эпохальных колебаний длины тела и массивности костей с изменениями интенсивности геомагнитного поля Земли. Ограничивающие рамки стабилизирующего отбора в изменении генофонда популяции. Дизруптивный отбор и полиморфизм популяции. Приспособленность популяции к изменениям условий среды. «Адаптивные типы» современного человека. Адаптация к

экстремальным климатическим зонам (субъарктической и субэкватериальной). Отбор наиболее приспособленных генотипов. Панмиксные популяции и сохранение «генетического гомеостаза» генофонда (ограничение проявлений результатов вредных мутаций, миграций и изоляции). Разновременные и разнонаправленные колебания структурных характеристик в пределах видового комплекса. Наблюдаемые эпохальные колебания как основа для эволюционных изменений.

Подготовка к тестовому контролю.

**2-ой семестр**

## Раздел III. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека

### *3.1. Внутренние органы*

*Лекция – 2 часа*

Системы обеспечения движений. Пищеварительная, дыхательная, мочеполовой аппарат, сердечно-сосудистая и лимфатическая системы человека. Функции органов систем обеспечения, их функциональная взаимосвязь и адаптация к физическим нагрузкам.

Общая характеристика внутренних органов и их функциональное значение. Классификация внутренних органов: пищеварительная система, дыхательная система и мочеполовой аппарат. Общий план строения стенки полых или трубчатых органов: слизистая, мышечная и соединительнотканная оболочки. Строение наружного слоя зависит от местоположения органа: в черепе – фиброзная оболочка, в брюшине – серозная, органы, лежащие вне брюшины, имеют снаружи адвентицию (рыхлую соединительную ткань). Гладкая мышечная ткань: распространение и функциональные особенности. Слои мышечной оболочки. Строение сфинктеров. Образование трех лент толстого кишечника продольным мышечным слоем. Механизм перистальтики. Внутренний слой зависит от функции, выполняемой органом. Эпителиальные ткани. Функции и особенности строения в разных системах внутренних органов.

Лимфоидные образования слизистой оболочки и их значение. Висцеральный и париетальный листки серозной оболочки. Строение и функции паренхиматозных органов, их подразделение на доли, сегменты, дольки.

Выучить теоретический материал лекции по строению стенки полых органов и строению паренхиматозных внутренних органов, относящихся к каждой системе. Выучить функции всех органов. Знать строение и функции структурно-функциональных единиц паренхиматозных внутренних органов: печеночной дольки, ацинуса и нефрона.

### *3.1.1. Пищеварительная система*

### *а) пищеварительный тракт*

*Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика органов пищеварительной системы и её функциональное значение. Пищеварительный канал, пищеварительные железы.

Полость рта. Преддверие рта: ротовая щель, стенки преддверия рта. Зубы. Молочные и постоянные зубы, их строение. Собственно полость рта. Стенки ротовой полости. Язык. Мягкое небо. Слюнные железы.

Глотка, её положение и строение. Функциональное значение отделов глотки. Зев. Лимфоидное глоточное «Кольцо Пирогова». Функциональное значение миндалин. Механизм акта глотания. Мышцы глотки.

Пищевод, его части, положение, строение стенки.

Желудок, его положение, форма, отделы. Химическая среда желудка. Строение стенки желудка, железы желудка. Ферменты и функции.

Тонкая кишка, её отделы, их положение, складки, их строение, кишечные железы и ворсинки, механизмы всасывания веществ в тонкой кишке. Мышечная и серозная оболочки. Химическая среда. Ферменты и их функции.

Толстая кишка, её отделы, их положение. Строение стенки толстой кишки. Морфологические отличия толстой кишки от тонкой. Особенности строения прямой кишки. Микрофлора и ее функции.

Изучить на анатомических препаратах строение различных отделов пищеварительного канала и их функциональное значение.

Научиться демонстрировать: на анатомических препаратах строение органов пищеварения, на натурщике – местоположение (топографию) органов пищеварения.

Строение стенки полых органов (закрепление лекционного курса). Полость рта. Слюнные железы, их топография и функциональное значение. Глотка, положение, строение и функциональное значение. Лимфоидное глоточное кольцо. Строение пищевода. Желудок, его положение, строение стенки, железы желудка. Тонкая кишка, её части, строение стенки, кишечные железы, ворсинки и их функциональное значение. Толстая кишка, её отделы, их положение, строение стенки. Морфологические и функциональные отличия толстой кишки от тонкой. Пищеварение в тонкой и толстой кишках. Особенности строения прямой кишки.

***б) железы пищеварительной системы***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Слюнные железы: околоушные, подъязычные и поднижне-челюстные.

Печень. Её положение и проекция на наружную поверхность тела человека. Внешнее строение печени: поверхности, края, доли, связки и ворота печени. Внутреннее строение печени. Особенности кровоснабжения печени. Сегменты печени. Печёночная долька. Функция печени. Желчный пузырь, его положение, строение и функции.

Поджелудочная железа. Её положение, строение и функции. Внутрисекреторная часть железы.

Брюшина. Париетальный и висцеральный листки брюшины. Полость брюшины. Отношение внутренних органов к брюшине. Образования брюшины: брыжейки, связки, сальники. Полость брюшины. Функциональное значение брюшины.

Строение пищеварительных желез.

Изучить строение, топографию и функциональное значение слюнных желез, печени и поджелудочной железы.

Привить навыки демонстрации на анатомических препаратах строения, а на натурщике местоположения (топографию) желез пищеварительной системы.

Положение, строение и функциональное значение печени, отношение её к брюшине и окружающим органам, проекция печени на переднюю стенку живота. Знать связки печени. Строение печеночной дольки – структурно-функциональной единицы печени. Особенности кровоснабжения печени. Пути выведения желчи (желчные капилляры, ходы и протоки, общий желчный и общий печеночный протоки). Желчный пузырь, положение и функциональное значение. Поджелудочная железа, положение, отношение к брюшине, строение и функциональное значение. Панкреатические островки и их роль в углеводном обмене. Брюшина, её висцеральный и париетальный листки. Брыжейка, сальники и связки брюшины. Функциональное значение брюшины.

### *3.1.2. Дыхательная система*

*Практическое занятие – 2 часа*

Общая характеристика органов дыхания. Дыхательные пути и легкие. Полость носа. Носовые ходы, их строение и функциональное значение. Глотка как воздухоносный путь.

Гортань. Её положение и функции. Скелет гортани (хрящи и их соединения). Связки гортани. Голосовая щель. Полость гортани, особенности строения слизистой оболочки. Мышцы гортани: расширяющие голосовую щель, суживающие голосовую щель и изменяющие натяжение голосовых связок. Механизм голосообразования.

Трахея. Её положение и строение стенки.

Бронхи, их строение и характер ветвления. Строение бронхиального дерева.

Легкие. Положение, форма, поверхности, края, доли и функции легких. Корень и ворота легких. Сегменты легких. Долька легкого. Строение ацинуса и альвеолы. Механизм газообмена в легких.

Плевра. Париетальный и висцеральный листки плевры. Плевральные синусы. Функциональное значение плевры. Проекция границ легких и плевры на поверхность тела человека.

Средостение. Его отделы и органы, расположенные в каждом отделе средостения.

Изучить строение, топографию и функциональное значение органов дыхания и голосообразования. Отделы дыхательной системы: воздухоносные пути (носовая полость, гортань, трахея, бронхи) и газообменная часть (легкие). Особенности слизистой оболочки носовой полости и трахеи. Ацинус – структурная единица легкого. Строение плевры. Понятие о средостении. Хрящевой скелет дыхательных путей. Гортань как орган голосообразования.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Научиться демонстрировать на препаратах и на живом человеке местоположения органов дыхательной системы, границы легких. Знать особенности строение стенки воздухоносных путей; хрящи гортани; строение бронхиального дерева. Выучить строение легких, отличие левого легкого от правого. Понятие средостение.

### *3.1.3. Мочевая и половая системы*

*Практическое занятие – 2 часа*

Мочевые органы. Общий обзор мочевых органов. Почки, их положение, форма, внешнее строение и функциональное значение. Ворота почек, почечная пазуха, почечная лоханка, большие и малые почечные чашечки. Фиксирующий аппарат почки. Внутреннее строение почки: корковое и мозговое вещество. Сегменты почки. Строение нефрона. Механизм образования первичной и вторичной мочи. Особенности кровоснабжения почки. Мочеточники, их

положение, строение стенок и функция. Мочевой пузырь, форма, положение, строение стенок и функция. Мочеиспускательный канал, строение, функция и половые различия. Проекция мочевых органов (почек) на поверхность тела человека.

Изучить на анатомических препаратах и таблицах строение и расположение мочевых органов.

Ознакомить студентов с анатомическими особенностями мочевых органов и их проекцией на поверхность тела человека.

Почка, положение и форма, почечные ворота и почечная пазуха. Внутреннее строение почки – корковое и мозговое вещество; строение нефрона и его функциональное значение. Почечная лоханка и мочеточник, их положение, строение и функция; мочевой пузырь, его положение, строение и функция.

Строение и функции половых желез. Гормоны и половые клетки, вырабатываемые половыми железами. Количество половых хромосом в половых клетках. Случаи истинного и ложного гермафродитизма. Мужские половые органы: яички, семявыносящий проток, семенной канатик, семенные пузырьки, семяизвергательный канал, предстательная железа, бульбауретральные железы, мочеиспускательный канал. Женские половые органы: матка и ее придатки (маточные трубы и яичники). Созревание яйцеклетки, ее выход в брюшную полость, попадание в маточную трубу, оплодотворение, прохождение в матку. Рассмотреть на препаратах все органы.

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Научиться демонстрировать на препаратах строение органов мочевой системы и показывать на живом топографию органов мочевой системы: почек и мочевого пузыря. Выучить строение стенки мочевыводящих путей. Разобраться в строении и функции нефрона. Зарисовать почку и нефрон.

Изучить на таблицах и анатомических препаратах строение внутренних половых органов.

Мужские половые органы: яичко, придаток, семявыносящий проток, семенной канатик, семенной пузырек, семявыносящий проток, предстательная железа – их положение, строение и функциональное значение.

Женские половые органы, их состав, строение и функциональное значение. Матка, маточные трубы. Яичник, его положение и функциональное значение. Связочный аппарат матки.

### *3.2. Сердечно-сосудистая система*

*Лекция – 2 часа*

Общий обзор сосудистой системы. Функции кровеносной системы. Классификация сосудов. Строение стенок кровеносных сосудов. Отличия артерий и вен. Артерии мышечного и эластического типов. Внеорганные и внутриорганные сосуды. Капилляры. Пути микроциркуляции крови: артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр и венула. Работы В.В.Куприянова и его школы по изучению микроциркуляторного русла крови. Круги кровообращения: большой, малый, сердечный. Общие закономерности хода и ветвлений артерий. Формирование венозного русла. Внутриорганное кровообращение. Чудесные сети. Венозные синусы. Понятие об анастомозах и коллатеральном кровообращении. Работы В.Н.Тонкова и его школы по коллатеральному кровообращению.

#### *3.2.1. Строение сердца*

*Практическое занятие – 2 часа*

Сердце. Форма, положение, поверхности, края и границы сердца. Фиброзный остов сердца. Мышечная ткань сердца, её отличия от скелетной мускулатуры. Кардиомиоцит и его структурные компоненты, регенерация кардиомиоцитов. Характеристика специфической (проводящей импульсы) мышечной ткани сердца. Строение стенки сердца: эндокард, миокард, эпикард, перикард. Отделы сердца – предсердия и желудочки, их строение и функции. Правое и левое предсердно-желудочковые отверстия. Клапанный аппарат сердца, его положение, строение и функции. Сосочковые мышцы и

сухожильные струны. Сосуды, выносящие кровь из сердца (аорта и легочный ствол). Сосуды, приносящие кровь в сердце (верхняя и нижняя полые вены). Кровоснабжение сердца. Проводящая система и её функциональное значение.

*Самостоятельная работа - 2 часа*

Строение сердца, его кровоснабжение и иннервация. Изучить строение сердца. Составить представление о положении сердца и его отделов в грудной полости и их проекции на переднюю стенку грудной клетки. Научиться показу на препаратах: отделов, клапанного аппарата и других фрагментов сердца. Изучить иннервацию (проводящую систему) и кровоснабжение сердца. Зарисовать проводящую систему сердца.

### *3.2.2. Сосуды большого круга кровообращения*

#### *а) строение аорты и области ее кровоснабжения*

*Лекция – 2 часа*

Анатомия сердечно-сосудистой системы как системы обеспечения двигательной деятельности спортсмена в подготовке тренеров и педагогов физической культуры. Функции сердечно-сосудистой системы, с особенностями строения стенок сосудов (артерий, вен и капилляров). Система кровообращения; большой круг кровообращения и его функциональное значение; закономерности хода и ветвления кровеносных сосудов в организме человека. Система микроциркуляции (артериола, прекапилляр, капилляр, посткапилляр, венула) – ее значение. Знать части аорты и сосуды, отходящие от восходящей части, дуги и нисходящей аорты. Области кровоснабжения от каждой части аорты. Обратить внимание на различие в кровоснабжении парных и непарных органов, расположенных в брюшной полости. Кровоснабжение стенки полости (грудной и брюшной).

Сосуды, отходящие от восходящей части аорты: левая и правая венечные артерии. Кровоснабжение стенки сердца. Сосуды, отходящие от дуги аорты: левая общая сонная артерия, левая подключичная артерия и плече-головной

ствол. Плече-головной ствол делится на правую общую сонную артерию и правую подключичную артерии.

Кровоснабжение головного мозга. Кровоснабжение шеи. Кровоснабжение верхней конечности.

Строение нисходящей аорты и ее части. Две группы ветвей, отходящие от нисходящей аорты: пристеночные (париетальные) и внутренносные (висцеральные). Артерии грудной аорты. Артерии брюшной аорты. Кровоснабжение парных и непарных органов от брюшной аорты.

Общие подвздошные артерии. Наружная и внутренняя подвздошные артерии. Кровоснабжение области таза. Кровоснабжение нижней конечности.

***б) пути оттока***

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Венозная система человека. Строение стенки венозного сосуда. Принципы оттока крови по направлению к сердцу. Отличие венозной системы от артериальной.

Система верхней полой вены. Ее образование из двух плече-головных вен. Венозные углы. Отток от головного мозга, головы и верхней конечности. Парная и полунепарная вены. Система нижней полой вены. Отток от нижних конечностей, и парных органов брюшной полости. Система воротной вены. Отток от непарных органов брюшной полости.

Освоить показ проекций крупных артерий и вен. Научиться прощупыванию пульса крупных артерий и в случае травм знать, как наложить перевязку. Получить представление о строении артерий и вен; их мест положения (топографии) на таблицах, анатомических препаратах и на натурщике. Научиться определять частоту сердечных сокращений в местах пульсации кровеносных сосудов на руке, шее и лице. Осознать строение микроциркуляторного русла, особенности коллатерального кровоснабжения. Научиться находить подкожные вены верхней и нижней конечностей.

Нарисовать образования системы верхней полой вены и системы нижней полой вены.

Подготовиться к микрозачету.

### *3.3. Лимфатическая система и органы иммуногенеза*

*Самостоятельная работа – 6 часа*

Лимфатическая система. Общий обзор лимфатической системы и её функции. Функциональная связь лимфатической системы с кровеносной. Лимфатические капилляры. Лимфатические сосуды, лимфатические стволы и лимфатические протоки, особенности их строения и функции. Грудной проток и правый лимфатический проток, их положение и строение. Лимфатические узлы. Лимфатические сосуды и узлы отдельных областей тела (по Д.А.Жданову): головы и шеи, верхней конечности, нижней конечности, области таза и туловища. Строение лимфатического узла. Состав лимфы, её продвижение. Значение знаний лимфатической системы для теории и практики массажа. Органы иммуногенеза.

***а) Лимфатические сосуды и узлы.***

Научиться показу проекции лимфатических узлов и сосудов на натурщике и на себе.

***б) Органы иммуногенеза***

Тимус, её расположение, строение и функции. Красный костный мозг. Селезенка, её расположение, внешнее и внутреннее строение. Кровоснабжение и функции. Миндалины (кольцо Пирогова), групповые и одиночные лимфатические узелки, их местонахождение, строение и функции. Червеобразный отросток. Зарисовать расположение органов иммуногенеза.

Подготовиться к компьютерному тестированию по сердечно-сосудистой системе.

## Раздел IV. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека

### *4.1. Эндокринная система*

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Характеристика эндокринной системы. Отличие желез внутренней секреции от желез внешней секреции. Регуляция функций организма и общее понятие о нейро-эндокринных связях (гипоталамо-гипофизарная система). Общая характеристика действий гормонов. Классификация желез эндокринной системы. Эмбриогенез различных желез. Описание действия конкретных гормонов. Влияние гормонов на рост и развитие детей и подростков. Возрастные изменения эндокринных органов. Влияние физической нагрузки на деятельность органов внутренней секреции.

### *4.2. Нервная система*

*Лекция – 2 часа*

Общий план строения и классификация нервной системы. Интегрирующая в отношении всех систем организма и координирующая взаимоотношения организма с внешней средой – функции нервной системы. Отделы и функциональное значение центральной и периферической нервной системы. Нейрон как структурно-функциональная единица нервной системы. Классификация нейронов. Анатомия рефлекторной дуги. Понятие об анализаторе и сенсорных системах. Общий принцип сенсорно-моторной иннервации мышцы.

#### *4.2.1. Центральная нервная система (ЦНС)*

#### *а) спинной мозг*

*Практическое занятие – 2 часа*

Положение и строение спинного мозга. Сегмент спинного мозга и его составные элементы: корешки спинномозговых нервов, спинномозговые узлы, спинномозговые нервы. Ветви спинномозгового нерва. Утолщения, борозды, канатики белого вещества спинного мозга. Серое вещество спинного мозга, его ядра, их локализация и функциональное значение. Центральный канал. Оболочки спинного мозга: твердая, паутинная, сосудистая. Пространства

между оболочками и их характеристика. Фиксирующий аппарат спинного мозга. Конский хвост.

Сформировать представление о материальном субстрате нервной деятельности. Усвоить данные о функциональном значении анатомических образований спинного мозга и его роли в регуляции двигательных функций.

Разобрать общий план строения спинного мозга. Сегментарный характер и значение различных образований спинного мозга. Рассмотреть топографические взаимодействия спинного мозга и позвоночника в связи с различным их ростом в онтогенезе.

Классификация и строение нейронов. Микро- и макро-анатомическое строение спинного мозга. Утолщения спинного мозга, его оболочки, борозды, корешки, спинномозговые узлы, терминальная нить, фиксирующий аппарат спинного мозга. Топография белого и серого вещества спинного мозга. Зарисовать поперечный разрез спинного мозга, обозначив расположение чувствительных и вставочных нейронов, мотонейронов, передние, боковые и задние рога, канатики и другие элементы сегмента спинного мозга. Зарисовать образование спинномозгового нерва.

**б) стволовая часть головного мозга**

*Практическое занятие – 2 часа*

Структурно-функциональная организация головного мозга. Общий план строения головного мозга. Его функциональные отделы, их строение. Система желудочков мозга и оболочки мозга.

Оболочки мозга: твердая, паутинная и сосудистая. Твердая оболочка головного мозга. Отростки твердой оболочки головного мозга. Подпаутинное пространство, цистерны. Циркуляция спинномозговой жидкости.

Продолговатый мозг. Его положение, строение белого и серого вещества. Ромбовидная ямка. Основные ядра продолговатого мозга, их локализация и функции.

Задний мозг. Отделы заднего мозга. Мост, его положение, строение и функции. Ядра моста. Мозжечок, его положение, строение, анатомические связи с другими отделами нервной системы. Ядра мозжечка и их функциональное значение. Четвертый желудочек мозга.

Средний мозг. Его отделы, их положение, строение и связи. Крыша среднего мозга и её функциональное значение. Функции холмиков крыши среднего мозга (4-холмия). Ножки мозга, их положение и строение. Ядра ножек мозга и их функции. Водопровод мозга.

Промежуточный мозг. Его отделы. Таламический мозг и гипоталамус. Таламус, эпиталамус, метаталамус и гипоталамус, их положение, строение и функции. Функциональное значение метаталамуса и ядер таламуса как подкорковых чувствительных центров и подкоркового центра вегетативных функций. Третий желудочек мозга и его сообщения. Понятие о ретикулярной формации спинного мозга и ствола мозга. Функциональное значение ретикулярной формации.

Сформировать представление об особенностях строения и функциональной значимости различных отделов ствола головного мозга и мозжечка.

Овладеть умением находить различные отделы и образования стволовой части мозга; знать и уметь показать топографию серого вещества (ядер) и белого вещества на поперечных срезах продолговатого, заднего, среднего и промежуточного мозга. Сформировать представление о роли и строении желудочковой системы мозга.

Продолговатый мозг, его поверхности, пирамиды и оливы, тонкий и клиновидный пучки и разделяющие их борозды. Мост и мозжечок. Ромбовидная ямка и полость IV желудочка. Ножки мозга и крыша среднего мозга. Водопровод среднего мозга. Части промежуточного мозга, строение III желудочка. Топография ядер серого вещества и места выхода черепных нервов в стволовой части головного мозга.

### *в) конечный мозг*

*Практическое занятие – 2 часа*

Полушария большого мозга. Плащ полушарий большого мозга. Обонятельный мозг. Внешнее строение полушарий: поверхности, борозды, доли, извилины. Серое и белое вещество полушарий. Кора полушарий и её строение. Локализация корковых концов анализаторов в коре мозга. Функциональное значение коры. Базальные ядра основания мозга, их положение и функциональное значение. Боковые желудочки мозга, их сообщения. Сосудистые сплетения желудочков. Спинномозговая жидкость. Мозолистое тело. Оболочки мозга.

Борозды и извилины коры больших полушарий конечного мозга. Их связь с анализаторами. ВНД. Восприятие сигналов внешнего мира, их анализаторная и интегративная функция. Студенты рисуют проекции головного мозга с обозначение на них анализаторов.

Сформировать представление о строении и функциональном значении конечного мозга человека.

Овладеть навыками определения основных образований конечного мозга. Сформировать представление о роли полушарий головного мозга в восприятии сигналов внешнего мира, об их анализаторной и интегративной функциях. Рассмотреть вопросы локализации корковых центров анализаторных систем, значение и местоположение базальных ядер конечного мозга.

Полушария головного мозга. Состав мозолистого тела и его местоположение. Поверхности, доли, борозды и извилины мозга. Корковые центры анализаторов. Состав ядер, их роль. Боковые желудочки. Оболочки головного мозга.

## *4.2.2. Проводящие пути центральной нервной системы*

*Самостоятельная работа – 3 часа*

Чувствительные пути. Проводящие пути ЦНС и их участие в формировании рефлекторных дуг. Классификация чувствительных проводящих

путей. Ассоциативные, комиссуральные и проекционные пути. Короткие и длинные проекционные проводящие пути. Восходящие пути: латеральный спинноталамический путь; тонкий и клиновидный пучки, задний и передний спинномозжечковые пут

Двигательные пути. Нисходящие пути: латеральный и передний корково-спинномозговые (пирамидные) пути. Нейронный состав, локализация ядер (тел нейронов) и их функциональное значение. Экстрапирамидная система. Красноядерно-спинномозговой путь, его нейронный состав, локализация ядер и функциональное значение.

### *4.2.3. Периферическая нервная система*

*Лекция – 2 часа*

Общая характеристика черепных нервов. Черты сходства и различия черепных и спинномозговых нервов. Чувствительные нервы, двигательные нервы и смешанные по функции нервы. Наличие ядер у двигательных нервов.

Общая характеристика спинномозговых нервов. Их образование, положение, состав нервных волокон и ветви. Четыре ветви спинномозговых нервов: передние, задние, соединительные (вегетативные) и возвратные (менингеальные). Задние ветви спинномозговых нервов, их ход и области иннервации. Передние ветви спинномозговых нервов. Нервные сплетения.

#### а) черепные нервы

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Сформировать представление об общих принципах периферической иннервации, путях чувствительной, двигательной и вегетативной иннервации в организме человека.

Чувствительные, двигательные и смешанные по функции черепные нервы. Особенности строения обонятельного (I), зрительного (II) и преддверно-улиткового (VIII) нервов специфической чувствительности в связи с развитием органов чувств. Особенности строения двигательных черепных нервов;

глазодвигательного (III), блокового (IV), отводящего (VI), лицевого (VII), добавочного (XI), и подъязычного (XII). Расположение ядер, выход на основание мозга и из полости черепа, зоны иннервации. Смешанные черепные нервы: тройничный (V), языкоглоточный (IX), блуждающий (X), их характеристика, ядра, зоны иннервации.

Связь III, V, VII, IX, X пар черепных нервов с вегетативной нервной системой.

Закрепить материал лекции в работе с таблицами. Выучить черепно-мозговые нервы. Зарисовать выход нервов из мозга. Законспектировать функции нервов.

### *б) спинномозговые нервы*

*Самостоятельная работа – 2 часа*

Рассмотреть закономерности формирования нервных сплетений, особенности иннервации спинномозговыми нервами.

Спинномозговой нерв, его ветви и области иннервации.

Шейное сплетение. Его образование, положение, основные ветви и области иннервации. Проекция ветвей шейного сплетения на поверхность тела человека.

Плечевое сплетение. Его образование, части и расположение. Ветви надключичного отдела и области их иннервации. Ветви подключичного отдела: подмышечный, срединный, лучевой, локтевой, мышечно-кожный нервы, их ход и области иннервации.

Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи верхней конечности. Проекция нервов верхней конечности на поверхность тела человека.

Передние ветви грудных спинномозговых нервов (межрёберные нервы), их ход и области иннервации.

Поясничное сплетение. Его образование, расположение, основные ветви (подвздошно-подчревный, подвздошно-паховый, бедренно-половой, бедренный, запирательный, латеральный кожный нерв бедра), их ход и области иннервации.

Крестцовое сплетение. Его образование, положение, ветви (ягодичные, половой, задний кожный нерв бедра, седалищный), их ход и области иннервации. Ветви седалищного нерва: большеберцовый, общий, поверхностный и глубокий малоберцовый нервы; их ход и области иннервации.

Копчиковое сплетение. Иннервация отдельных групп мышц и областей кожи нижней конечности. Проекция нервов нижней конечности на поверхность тела человека.

Проекция нервов шеи, туловища, конечностей на поверхность тела человека.

Закрепить материал лекции на влажных препаратах и таблицах. Законспектировать и выучить образование каждого сплетения, нервы, отходящие от них и их основные функции.

### *4.2.4. Вегетативная нервная система*

*Лекция – 2 часа*

Общая характеристика вегетативной нервной системы. Части вегетативной нервной системы.

Морфофункциональные отличия вегетативной нервной системы (симпатической, парасимпатической) от соматической. Высшие отделы нервной системы (комплекс структур переднего, промежуточного и среднего мозга – лимбическая система). Периферические центры вегетативной нервной системы в головном и спинном мозге. Околопозвоночные, предпозвоночные и внутриорганные (интрамуральные) узлы вегетативной нервной системы. Преганглионарные и постганглионарные волокна.

Симпатическая часть вегетативной (автономной) нервной системы.

Центры и периферическая часть симпатической нервной системы. Симпатический ствол, его положение, строение, узлы и отделы. Внутренний сонный, сердечные и внутренностные нервы. Чревное (солнечное), аортальное, тазовое и другие сплетения симпатической нервной системы. Верхний и нижний брыжеечные узлы. Зоны и характер иннервации. Рефлекторная дуга симпатической иннервации.

Парасимпатическая часть вегетативной нервной системы. Среднемозговой и продолговатомозговой отделы парасимпатической части вегетативной нервной системы: вегетативные ядра стволовой части головного мозга и спинномозговое ядро, их локализация и функциональное значение. Периферическая часть парасимпатической нервной системы. Парасимпатические волокна (нервы) глазодвигательного, лицевого, языкоглоточного, блуждающего и тазового нервов и области их иннервации. Адаптационно-трофическая функция вегетативной нервной системы и её значение для спортсменов.

Закрепить материал в работе с табличным фондом кафедры. Выучить строение и функции симпатической и парасимпатической нервной систем. Знать их отличие по строению и функциям.

### *4.2.5. Органы чувств*

*Практическое занятие – 2 часа*

Морфофункциональная характеристика органов чувств. Значение учения И.П.Павлова в развитии морфологических знаний об анализаторах. Схема строения анализатора (сенсорной системы). Функциональное единство периферической, проводниковой и корковой частей анализатора.

Орган зрения. Глазное яблоко и его оболочки: фиброзная, сосудистая и сетчатая, их строение и функциональное значение. Рецепторный аппарат сетчатки. Камеры глазного яблока. Прозрачные (светопреломляющие) среды глаза. Водянистая влага, хрусталик, стекловидное тело. Аккомодационный аппарат глаза. Вспомогательные аппараты глаза: мышцы, веки, коньюктива и

слезный аппарат. Сосуды и нервы глазного яблока. Ход зрительной информации.

Преддверно-улитковый орган. Наружное ухо: ушная раковина, наружный слуховой проход, барабанная перепонка. Среднее ухо: барабанная полость, слуховые косточки, слуховая труба, ячейки сосцевидного отростка.

Внутреннее ухо: костный и перепончатый лабиринты. Вестибулярный аппарат. Рецепторы, проводящие пути и центры вестибулярного анализатора. Значение вестибулярного аппарата в движениях спортсмена. Звукопроводящий и звуковоспринимающий аппараты. Спиральный орган. Механизм восприятия звука. Ход слуховой информации; рецепторы, проводящие пути, корковые и подкорковые центры слухового анализатора.

Орган осязания (кожа): Функции, выполняемые кожей. Эпидермис. Сосочковый и сетчатый слои кожи. Выводные протоки желез в коже.

## 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 для зачета (1 семестр) и экзамена (2 семестр)

**Раздел I. Анатомия органов систем исполнения движения.**

### 1.1 Остеология (Учение о костях)

1. Понятие «система органов» и «аппарат органов »
2. Отделы скелета человека
3. Функции скелета человека
3. Строение костной ткани
4. Строение кости как органа
5. Классификация костей

6. Этапы развития кости в онтогенезе

7. Возрастные изменения скелета человека

8. Рост кости в длину и ширину

9. Адаптация костей к физическим нагрузкам, биологическая надежность костей

9. Строение костей черепа (основные образования)

10. Отделы позвоночного столба, общий план строения позвонка, особенности строения позвонков различных отделов

11. Физиологические изгибы позвоночного столба, типы осанки

12. Строение ребер, грудины

13. Понятие «грудная клетка», формы грудной клетки

14. Строение костей пояса верхней конечности и свободной верхней конечности

15. Строение костей пояса нижней конечности и свободной нижней конечности

16. Своды стопы и их функциональное значение

**1.2 Артрология (Учение о соединениях костей)**

17. Классификация соединений костей

18. Классификация непрерывных соединений (синартрозов) , местоположение в скелете человека

19. Общий план строения сустава

20. Добавочные образования суставов и их функциональное значение

21. Плоскости и оси вращения в организме человека

22. Оси вращения в суставе и возможные движения вокруг этих осей

23. Классификация суставов по форме и осям вращения

24. Понятия простой, сложный, комбинированный сустав и примеры суставов

25. Факторы, укрепляющие сустав, примеры

26. Факторы, влияющие на подвижность в суставе, примеры.

27. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам, биологическая надежность

соединений костей

28. Соединения костей черепа

29. Соединения позвоночного столба

30. Грудная клетка как целое образование. Соединения грудной клетки

32. Соединения черепа с позвоночным столбом

33. Соединения костей пояса верхней конечности

34. Строение плечевого, локтевого, лучезапястного суставов

35. Соединение костей предплечья

36. Суставы кисти

37. Соединения костей пояса нижней конечности

38. Таз как целое образование и его функциональное значение

39. Строение тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

40. Соединение костей голени

41. Суставы стопы

### 1.3 Миология (учение о мышечной системе)

42. Функции мышечной системы

43. Поперечнополосатая мышечная ткань. Механизм мышечного сокращения

44. Мышца как орган

45. Кровоснабжение и иннервация мышц

46. Классификация мышц

47. Вспомогательный аппарат мышц и его функциональное значение

48. Синергизм и антагонизм в действии мышц

49. Тонус скелетных мышц и его функциональное значение

50. Сила мышцы и факторы ее определяющие

51. Понятия « физиологический» и «анатомический» поперечник мышцы

52. Мышцы «сильные» и «ловкие»

53. Равнодействующая сила мышц

54. Пара сил

55. Виды работы мышц

56. Морфофункциональное состояние мышц

57. Рычаги 1, 2, 3 рода  в двигательном аппарате человека

58. Адаптация мышц к физическим нагрузкам

59. Возрастные изменения мышечной системы

60. Мышцы, участвующие в движения головы и шеи головы и шеи

61. Мимические мышцы

62. Мышцы, участвующие в движениях туловища

63. Мышцы, образующие брюшной пресс и слабо защищенные места брюшного пресса

64. Дыхательные мышцы

65. Мышцы, участвующие в движениях пояса верхней конечности

66. Мышцы, участвующие в движениях плеча, предплечья, кисти

67. Мышцы, участвующие в движениях  бедра, голени, стопы

68. Мышцы, укрепляющие своды стопы

**Раздел II. Морфология человека**

1. Периодизация индивидуального развития.

2. Сенситивные периоды и влияние в эти периоды экзогенных факторов.

3. Возрастно-половые перекресты в перипубертатном периоде.

4. Признаки полового диморфизма.

5. Закономерности, по которым проходят процессы роста и развития организма.

6. Влияние факторов среды, изменяющих темпы онтогенеза.

7. Экзогенные факторы роста и развития.

8. Эндогенные факторы роста и развития.

9. Биологический возраст и критерии его оценки.

10. Акселерация и возможные причины ее возникновения. Экологические факторы, ускоряющие индивидуальное развитие.

11. Темпы индивидуального развития человека.

12. Пропорции тела человека. Методы оценки пропорций тела.

13. Возрастные изменения пропорций тела человека. Влияние экзогенных факторов на изменение пропорций тела.

14. Пропорции тела человека и спортивная специализация.

15. Компоненты массы тела человека. Изменение под действием физических нагрузок.
16. Значение оценки биологического возраста для индивидуализации тренировочного процесса.
17. Конституция человека и методы ее оценки. Конституциональные признаки.
18. Связь телосложения с экологическими факторами. Адаптивные типы.
19. Экологические правила Аллена и Бергмана применительно к разным этническим группам.

**Раздел III. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека.**

1. Внутренние органы как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.
2. Классификация внутренних органов по строению.
3. Строение стенки полого внутреннего органа.
4. Общий план строения паренхиматозного внутреннего органа.
5. Отделы пищеварительного тракта и особенности строения стенки каждого отдела.
6. Ротовая полость. Строение и функции. Зубы. Язык. Слюнные железы.
7. Строение, проекция и функции глотки.
8. Строение и проекция желудка. Железы желудка. Всасывание в желудке.
9. Отделы тонкого кишечника, их проекция. Строение стенки. Функции.
10. Печень (проекция, внешнее строение и функции). Пути оттока желчи.
11. Структурно-функциональная единица печени.
12. Поджелудочная железа (проекция, строение и функции).
13. Отделы толстого кишечника. Отличие толстого кишечника от тонкого по строению.
14. Брюшная полость. Брюшина. Образования брюшины. Интра- мезо- и экстраперитонеальное расположение органов в полости брюшины.
15. Отделы воздухоносных путей и особенности строения их стенки.
16. Полость гортани. Механизм голосообразования.

17. Хрящи гортани, их проекция и функции.
18. Внешнее строение легких, их местоположение, отличие. Средостение.
19. Строение бронхиального дерева.
20. Структурно-функциональная единица легкого.
21. Макростроение почки. Местоположение. Фиксирующий аппарат. Смещение почек у спортсменов.
22. Функции почки. Структурно-функциональная единица почки.
23. Строение стенки мочевыводящих путей.
24. Строение мужских половых органов и их функция.
25. Строение женских половых органов и их функция.
26. Классификация сердечно-сосудистой системы. Артерии и вены.
27. Сердечно-сосудистая система как система обеспечения двигательной деятельности человека. Изменения под действием физических нагрузок.
28. Внешнее строение сердца и его проекция.
29. Камеры сердца и их связь с кругами кровообращения.
30. Клапаны сердца.
31. Круги кровообращения и их функциональное значение.
32. Проводящая система сердца.
33. Строение стенки сердца, изменения под действием физических нагрузок.
34. Закономерности расположения сосудов человека.
35. Строение стенки артериального сосуда, классификация по строению стенки, отличие от венозного сосуда. Возрастные изменения.
36. Строение аорты. Области кровоснабжения от ее частей (восходящей, дуги и нисходящей).
37. Кровоснабжение стенки сердца и пути оттока от неё.
38. Сосуды, отходящие от дуги аорты и области их кровоснабжения.
39. Подключичная артерия, её ветви и области кровоснабжения.
40. Кровоснабжение верхней конечности.
41. Кровоснабжение головного мозга.
42. Отделы нисходящей аорты и две группы ветвей, отходящие от неё.

43. Грудная аорта. Ветви и области их кровоснабжения.
44. Кровоснабжение парных органов брюшной полости и пути оттока от них.
45. Кровоснабжение непарных органов брюшной полости и пути оттока от них.
46. Кровоснабжение нижней конечности.
47. Микроциркуляторное русло, его функция.
48. Строение стенки венозного сосуда и факторы, способствующие движению крови по венозным сосудам.
49. Система верхней полой вены.
50. Отток крови от головного мозга.
51. Система нижней полой вены.
52. Система воротной вены.
53. Классификация и функции лимфатической системы.
54. Строение, функции и топография лимфатических узлов.
55. Значение изучения лимфатической системы для спортсменов.

**Раздел IV. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека.**

56. Строение нервной ткани и её функции.
57. Классификация нейронов. Классификация рецепторов
58. Строение, топография и функции белого и серого вещества мозга.
59. Классификация центральной нервной системы по топографическому и функциональному принципам.
60. Оболочки спинного и головного мозга.
61. Строение спинного мозга и его функции.
62. Строение сегмента спинного мозга.
63. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги.
64. Ветви спинномозгового нерва и их функции.
65. Шейное сплетение, его образование, проекция, ветви и область иннервации.
66. Плечевое сплетение, его образование, проекция, ветви и области иннервации
67. Межрёберные нервы, их проекция и область иннервации.

68. Поясничное сплетение, его образование, ветви и область иннервации.
69. Крестцово-копчиковое сплетение, его образование, местоположение, ветви и область иннервации
70. Отделы головного мозга. Желудочки головного мозга и их топография.
71. Строение и функции продолговатого мозга.
72. Строение и функции заднего мозга.
73. Строение и функции среднего мозга.
74. Строение промежуточного мозга и его функции
75. Строение конечного мозга и его функции
76. Базальные ядра и их функциональное значение.
77. Микроскопическое строение коры больших полушарий конечного мозга.
78. Локализация анализаторов в коре больших полушарий конечного мозга.
79. Подкорковые зрительные центры и локализация в коре больших полушарий анализаторов зрительного нерва.
80. Классификация проводящих путей центральной нервной системы.
81. Отделы головного мозга, связанные с экстрапирамидными двигательными путями.
82. Общая характеристика и классификация двигательных путей центральной нервной системы.
83. Общая характеристика и классификация чувствительных путей центральной нервной системы.
84. Отличие симпатической нервной системы от парасимпатической нервной системы.
85. Железы внутренней секреции, их классификация.
86. Железы внутренней секреции, связанные с промежуточным мозгом.
87. Строение и функция надпочечников.
88. Строение глаза.
89. Строение уха.
90. Строение кожи.
91. Черепные нервы.

## Вопросы для контроля самостоятельной работы

Перечень вопросов для 1ого семестра:

1. Строение кости как органа, классификация, рост и развитие костей, возрастные изменения.
2. Функции скелета, отделы скелета.
3. Классификация непрерывных соединений костей.
4. Общий план строения сустава, классификация суставов.
5. Добавочные образования суставов и их функции.
6. Факторы, влияющие на подвижность и укрепление сустава.
7. Адаптация костей и суставов к физическим нагрузкам.
8. Строение мышцы как органа, классификация мышц.
9. Мышечная ткань, механизм мышечного сокращения.
10. Функции мышечной системы, возрастные изменения мышц.
11. Кровоснабжение и иннервация мышц.
12. Адаптация мышц к физическим нагрузкам.
13. Скелет пояса верхней конечности, мышцы, участвующие в его движении.
14. Строение плечевого, локтевого, лучезапястного суставов и мышцы, обеспечивающие их движение.
15. Суставы кисти и мышцы, обеспечивающие их движение.
16. Таз как целое образование, соединения костей пояса нижней конечности.
17. Строение тазобедренного, коленного, голеностопного суставов и мышцы, обеспечивающие их движение.
18. Суставы стопы. Своды стопы и мышцы их укрепляющие.
19. Позвоночный столб, строение, функции, особенности позвонков разных отделов.
20. Соединения позвоночного столба и мышцы, участвующие в движениях туловища.

21. Строение, функции и соединения грудной клетки. Дыхательные мышцы.

22. Мышцы брюшного пресса, его функции и слабые места.

23. Типы осанки и их морфологические особенности.

24. Кости черепа, их соединения, жевательные и мимические мышцы.

25. Соединения черепа с позвоночным столбом и мышцы, обеспечивающие движение головы.

26. Синергизм и антагонизм в действии мышц.

27. Тонус, виды работы и морфофункциональное состояние мышц.

28. Подъемная сила мышцы, мышцы «сильные» и «ловкие».

29. Равнодействующая сила тяги мышц, пара сил, силы, действующие под углом.

30. Рычаги I, II, III рода в двигательном аппарате человека.

Морфология человека:

1. Периодизация индивидуального развития.

2. Сенситивные периоды и влияние в эти периоды экзогенных факторов.

3. Возрастно-половые перекресты в перипубертатном периоде.

4. Признаки полового диморфизма.

5. Закономерности, по которым проходят процессы роста и развития организма.

6. Влияние факторов среды, изменяющих темпы онтогенеза.

7. Экзогенные факторы роста и развития.

8. Эндогенные факторы роста и развития.

9. Биологический возраст и критерии его оценки.

10. Акселерация и возможные причины ее возникновения. Экологические факторы, ускоряющие индивидуальное развитие.

11. Темпы индивидуального развития человека.

12. Пропорции тела человека. Методы оценки пропорций тела.

13. Возрастные изменения пропорций тела человека. Влияние экзогенных факторов на изменение пропорций тела.

14. Пропорции тела человека и спортивная специализация.

15. Компоненты массы тела человека. Изменение под действием физических нагрузок.

16. Значение оценки биологического возраста для индивидуализации тренировочного процесса.

17. Конституция человека и методы ее оценки. Конституциональные признаки.

18. Связь телосложения с экологическими факторами. Адаптивные типы.

19. Экологические правила Аллена и Бергмана применительно к разным этническим группам

Перечень вопросов для 2ого семестра:

1. Внутренние органы, как органы системы обеспечения двигательной деятельности человека.

2. Основные ориентиры для проекции внутренних органов.

3. Общий план строения полого и паренхиматозного внутреннего органа.

4. Отделы пищеварительного тракта (ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка), их местоположение, функция и особенности строения стенки.

5. Печень, поджелудочная железа, их проекция, строение, функции. Печеночная долька.

6. Брюшина, местоположение, строение и функции. Образование брюшины.

7. Отделы воздухоносных путей, проекция, строение их стенки, функции.

8. Гортань, проекция, строение, функции, механизм голосообразования.

9. Легкие, местоположение, строение, функции. Ацинус, бронхиальное дерево, плевра, средостение.

10. Почка, проекция, оболочки, факторы фиксации, внутреннее строение, функции, нефрон.

11. Мочевыводящие пути, проекция, функции строение.

12. Мужские и женские половые органы, проекция, функции, строение.

13. Сердечнососудистая система, как система обеспечения двигательной деятельности человека. Классификация строение стенки артерий и вен.

14. Сердце: проекция, строение и кровоснабжение стенки. Строение камер и их связь с кругами кровообращения. Клапаны. Проводящая система сердца. Перикард.

15. Сосуды, отходящие от дуги аорты, их проекции и области кровоснабжения.

16. Кровоснабжение головного мозга и пути оттока.

17. Ветви грудной и брюшной аорты и области их кровоснабжения.

18. Кровоснабжение верхней и нижней конечностей и пути оттока.

19. Системы верхней, нижней полой вен и воротной вены.

20. Микроциркуляторное русло, его строение и функции.

21. Лимфатическая система. Классификация строения. Функции. Органы иммуногенеза.

22. Факторы, способствующие движению крови по венозным и лимфатическим сосудам.

23. Строение нервной ткани, классификация нейронов и рецепторов. Серое и белое вещество мозга, его топография и функции.

24. Классификация ЦНС по топографическому и функциональному признакам.

25. Спинной мозг, проекция, функции, строение сегмента. Спинномозговой нерв, его ветви и их функции.

26. Соматическая и вегетативная рефлекторные дуги. Их сходство и отличие.

27. Межреберные нервы, шейное, поясничное, крестцовое сплетения, их образование, местоположение, ветви и области иннервации.

28. Отделы головного мозга, их строение и функции. Желудочки головного мозга и их топография.

29. Конечный мозг, строение коры, локализация анализаторов в коре полушарий.

30. Базальные ядра и их функциональное значение.

31. Черепные нервы.

32. Классификация проводящих путей ЦНС, чувствительные и двигательные проводящие пути.

33. Проводящие пути зрительного, слухового, обонятельного анализаторов.

34. Вегетативная нервная система, центры в ЦНС, отделы и их функции.

35. Эндокринные железы, местоположение, строение, функции.

36. Органы чувств, местоположение, строение, функции.

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

1) Основная литература:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для студентов физической культуры/ Под ред. Б.А.Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М: Олимпия, 2018.

2. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / ред.: Б.А. Никитюк, ред.: А.А. Гладышева, ред.: Ф.В. Судзиловский, М.Ф. Иваницкий .– 14-е изд. – М. : Спорт, 2018 .– 624 с. : ил. – ISBN 978-5-9500179-2-6 .– Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641133/info .

3. Самусев Р.П., Липченко В.Я. Анатомия человека. Учебник для высших учеб.завед. – М: Медицина, 2011.

4. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2011.

5. Динамическая анатомия [Электронный ресурс]: Методические рекомендации / Савостьянова Е.Б., Силаева Л.В., Савченко Е.Л., Титова Е.П. – М.: РГУФКСМиТ, 2014.– 19 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/301924/info

2) Дополнительная литература:

1. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник. М.Р. Сапин, В.И. Сивоглаз. – 5-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2005.

2. Антропология: Курс лекций. В.Е. Дерябин. – М.: Изд-во Московского университета, 2009.

3. Антропология: учебник. Е.Н. Хрисанфова, И.В. Перевозчиков. – 4-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та: Наука, 2008.

4. Морфология человека/ Под ред. Б.А. Никитюка, В.П. Чтецова. – М.: изд-во МГУ, 1990.

5. Сапин М.Р., Билич Г.Л. Анатомия человека: В 2-х кн. Учебник. Изд. «Оникс, Альянс-В», 2000.

6. Самусев Р.П., Липченко В.Я., Русско-латинский атлас анатомии человека. – М.: «Медицина», 2008.

7. Савостьянова, Е.Б. Тесты по анатомии человека [Электронный ресурс]: Учебное пособие для студентов РГУФКСМиТ / Е.Б. Савостьянова, Е.Л. Савченко, Л.В. Силаева. – М. : РГУФКСМиТ, 2009 .– 45 с. – Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202896/info

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

1. http://www.sportedu.ru/
2. http://www.vesti-nauka.ru – сайт новостей в науке;
3. http://www.lenta.ru/science – сайт новостей в науке:
4. http://www.dic.academic.ru;

5. http://www.nedug.ru/library.
6. http://window.edu.ru
7. http://humbio.ru
8. http://meduniver.com/Medical/Anatom/421/html;
9. http://www.anatomy.tj/ – Анатомический атлас;
10. http://www.anatomus.ru/ – Анатомия человека;
11. http://www.anatomiya-atlas.ru/ – Атлас анатомии человека, анатомия в картинках;
12. http://nmu-student.narod.ru/anatomysapin/ – Электронный учебник Сапина М.Р.;
13. http://www.anatomiy.-portal.info/ – Анатомический портал;
14. http://slovar-anatomy.ru/ – Словарь анатомии человека;
15. http://www/e-anatomy.ru/ – Анатомия. Виртуальный атлас. Строение Человека;
16. http://www.allanatomy.ru/ – Анатомия человека
17. http://www.alleng.ru/edu/biol.htm – Образовательный ресурс

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

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

***Отечественные базы данных:***

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. *Primal Pictures* на *Ovid* полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD) (электронная база, доступная для просмотра в библиотеке комн.120)

***Зарубежные базы данных:***

«Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

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

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

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

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

4. Секционные залы (учебные аудитории) для проведения практических занятий с комплектом аудиторной мебели, ученической доской, набором таблиц, муляжей, барельефов.

5. Анатомический музей, включающий натуральные экспонаты по всем системам и органам человека, муляжи, модели, скелеты для проведения

занятий, самостоятельной работы студентов и экскурсий. Учебный класс с интерактивной доской, телевизором и персональным компьютером с выходом в сеть Internet.

6. Гистологическая лаборатория с микроскопами и гистологическими препаратами.

7. Компьютерный класс с персональными компьютерами с программным обеспечением, с возможностью подключения к сети Internet и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

8. Антропологическая лаборатория, включающая анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас»; анализатор оценки баланса водных секторов организма с программным обеспечением «АВС-01” Медас-Спорт»; комплекты инструментов для антропометрических измерений; плантограф, динамометры, медицинские весы.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Анатомия и морфология человека» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Анатомии и биологической антропологии.

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

Форма промежуточной аттестации на очной и заочной форме: ***1 семестр экзамен, 2 семестр экзамен.***

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

**I семестр**

| | ***Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости*** | ***Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]*** | ***Максимальное кол-во баллов*** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Скелет верхней и нижней конечностей* | *4-5* | *10* |
| *2* | *Скелет туловища и головы* | *7-8* | *10* |
| *3* | *Мышцы туловища и головы* | *10* | *10* |
| *4* | *Мышцы верхней и нижней конечностей* | *12-13* | *10* |
| *5* | *Возрастная антропология* | *14* | *10* |
| *6* | *Конституциональная антропология* | *17* | *10* |
| *7* | *Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека* | *19* | *10* |
| *8* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Экзамен*** | | ***20*** |
| | ***ИТОГО*** | | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия в первом семестре*

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

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) «Опорно-двигательный аппарат человека»: «Этапы остеогенеза»* | *5* |
| *2* | *Выступление на семинаре «Анатомия на живом». Студент рассказывает об основных движениях в своем виде спорта, показывает на натурщике места прикрепления и расположения мышц, совершающих различные движения, работу этих мышц и оси, вокруг которых совершаются эти движения.* | *15* |
| *3* | *Подготовка доклада «Строение и функции брюшного пресса и диафрагмы»* | *5* |
| *4* | *Написание реферата по теме «Влияние активных двигательных режимов на изменения в скелете спортсменов»* | *10* |
| *5* | *Устный опрос по теме «Антропометрический метод исследования морфологии человека»* | *10* |
| *6* | *Устный опрос по теме «Периодизация онтогенеза человека»* | *10* |

**II семестр**

| | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[2] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Внутренние органы* | *28-29* | *15* |
| *2* | *Сосудистая система* | *32* | *15* |
| *3* | *Центральная нервная система* | *35* | *15* |
| *4* | *Периферическая нервная система* | *38* | *15* |
| *5* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***экзамен*** | | ***30*** |
| | ***ИТОГО*** | | ***100 баллов*** |

***При сдаче микрозачетов и контрольной работы студент отвечает на вопросы лекционного курса по данной теме.**

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия во втором семестре*

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу(модулю) «Сердечно-сосудистая система»: «Строение аорты и области ее кровоснабжения»* | *10* |

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

| | | |
|---|---|---|
| *2* | *Выступление на семинаре «Железы пищеварительной системы». Студент рассказывает о строении, местоположении и функциях печени* | *10* |
| *3* | *Подготовка доклада «Нервно-гуморальная регуляция работы сердца»* | *5* |
| *4* | *Написание реферата по теме «Физиологические механизмы пищеварения»* | *15* |
| *5* | *Презентация по теме «Рефлекторный принцип регуляции двигательной деятельности человека. Физиологические механизмы образования условных рефлексов»* | *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 мероприятия при прохождении практики. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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 анатомии и биологической антропологии**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.10 «Анатомия и морфология человека»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: **49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**
(код и наименование)

Профиль: **«Спортивно-оздоровительный туризм»**
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная форма 1,2 семестр.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** создание у студентов целостного представления о строении и функционировании организма человека и его адаптации в процессе систематических занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **ОПК-1** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | | | |
| *ОПК-1.1* | *Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения* | *1* | | |
| *ОПК-1.12* | *Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных* | *2* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *нагрузок* | | | |
| *ОПК-1.19* | *Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности* | *2* | | |
| ***ОПК-9*** | ***Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся*** | | | |
| *ОПК-9.1* | *Знает методы измерения и оценки морфо-функционального состояния, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и механических движений тела человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму* | *1* | | |
| *ОПК-9.9* | *Умеет интерпретировать результаты морфо-функциональных измерений и показателей, а также анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам* | *2* | | |
| *ОПК-9.20* | *Имеет опыт проведения морфо-функциональных измерений, биомеханического контроля движений и физических способностей человека в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму* | *2* | | |
| ***ОПК-11*** | ***Способен проводить исследования по определению эффективности, используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности*** | | | |
| *ОПК-11.3* | *Знает направления научных исследований в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации* | *1* | | |
| *ОПК-11.27* | *Умеет решать задачи изучения и коррекции физической, технической и психологической подготовленности занимающихся, оценки функционального состояния и работоспособности на различных этапах занятий в многолетнем аспекте с использованием методов смежных наук* | *2* | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **I семестр** | | | | | | | |
| **Введение в анатомию. Общетеоретические основы функциональной анатомии** | | **I** | **2** | | | | |
| **Раздел I. Анатомия органов систем исполнения движений человека** | | | | | | | |
| **1.1** | **Остеология** | **1** | **2** | **6** | **8** | | |
| 1.1.1 | Возрастная и функциональная анатомия костей. Адаптация костей к физическим нагрузкам | **1** | **2** | | **2** | | |
| 1.1.2. | Кости черепа и туловища | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.1.3. | Кости верхней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.1.4. | Кости нижней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| **1.2.** | **Артрология** | **1** | **2** | **4** | **8** | | |
| 1.2.1. | Возрастная и функциональная анатомия соединений костей. Адаптация соединений костей к физическим нагрузкам | **1** | **2** | | **2** | | |
| 1.2.2. | Соединения костей черепа и туловища | **1** | | | **2** | | |
| 1.2.3. | Соединение костей верхней конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.2.4. | Соединения костей нижней | **1** | | **2** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | конечности | | | | | | |
| **1.3.** | **Миология** | **1** | **4** | **8** | **18** | | |
| 1.3.1. | Скелетные мышцы. Общая и функциональная анатомия мышц. Адаптация мышц к физическим нагрузкам | **1** | **2** | **2** | **4** | | |
| 1.3.2. | Мышцы головы и шеи | **1** | | | **2** | | |
| 1.3.3. | Мышцы туловища мышцы, обеспечивающие движения туловища; дыхательные мышцы | **1** | | **2** | **4** | | |
| 1.3.4. | Мышц верхней конечности: движения пояса и свободной конечности | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.3.5. | Мышц нижней конечности: движения бедра, голени и стопы | **1** | | **2** | **2** | | |
| 1.3.6. | Морфокинезиологический анализ работы конечностей | **1** | **2** | | **4** | | |
| **Раздел II. Морфология человека** | | **1** | **8** | **6** | **23** | | |
| 2.1 | Периодизация постнатального онтогенеза человека | **1** | **2** | | **2** | | |
| 2.2 | Постпубертатный период и старение | **1** | **2** | | **2** | | |
| 2.3 | Биологический возраст | **1** | **2** | | | | |
| 2.4 | Критерии биологического возраста | **1** | | **2** | **2** | | |
| 2.5 | Конституциональная антропология | **1** | | **2** | **5** | | |
| 2.6 | Морфологические аспекты конституции человека | **1** | **2** | | **4** | | |
| 2.7 | Возрастная взаимосвязь физиологических и биохимических процессов с морфологическими преобразованиями организма | **1** | | **2** | **4** | | |
| 2.8 | Среда обитания и морфологические аспекты экологии человека | **1** | | | **2** | | |
| 2.9 | Основные особенности онтогенеза человека на современном этапе биосоциального развития | **1** | | | **2** | | |
| | **Форма промежуточной** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **аттестации** | | | | | | |
| | **Итого часов за 1 семестр** | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **II семестр** | | | | | | | |
| **Раздел III. Анатомия органов систем обеспечения двигательной деятельности человека** | | **II** | **4** | **10** | **20** | | |
| 3.1. | Внутренние органы | **2** | **2** | | **2** | | |
| 3.1.1. | Пищеварительная система: | **2** | | | | | |
| | а) пищеварительный тракт | **2** | | **2** | | | |
| | б) железы пищеварительной системы | **2** | | | **2** | | |
| 3.1.2. | Дыхательная система | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.1.3. | Мочевая и половая системы | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.2. | Сердечно-сосудистая система | **2** | **2** | | | | |
| 3.2.1. | Строение сердца | **2** | | **2** | **2** | | |
| 3.2.2. | Сосуды большого круга кровообращения | **2** | | | **2** | | |
| | а) строение аорты и области ее кровоснабжения | **2** | | **2** | | | |
| | б) пути оттока | **2** | | | **2** | | |
| 3.3 | Лимфатическая система и органы иммуногенеза | **2** | | | **2** | | |
| | а) лимфатические сосуды и узлы | **2** | | | **2** | | |
| | б) органы иммуногенеза | **2** | | | **2** | | |
| **Раздел IV. Анатомия органов систем регулирования и управления двигательной деятельностью человека** | | **2** | **8** | **6** | **15** | | |
| 4.1. | Эндокринная система | **2** | | | **2** | | |
| 4.2. | Нервная система | **2** | **2** | | | | |
| 4.2.1. | Центральная нервная система (ЦНС) | **2** | **2** | | **2** | | |
| | а) спинной мозг | **2** | | | **2** | | |
| | б) стволовая часть головного мозга | **2** | | **2** | | | |
| | в) конечный мозг | **2** | | **2** | | | |
| 4.2.2. | Проводящие пути центральной нервной системы | **2** | | | **3** | | |
| 4.2.3. | Периферическая нервная система | **2** | **2** | | | | |
| | а) черепные нервы | **2** | | | **2** | | |
| | б) спинномозговые нервы | **2** | | | **2** | | |
| 4.2.4. | Вегетативная нервная система | **2** | **2** | | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4.2.4. | Органы чувств | **2** | | **2** | | | |
| | **Итого во 2 семестре** | | **12** | **16** | **35** | | |
| | **Форма текущего контроля** | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **30** | **40** | **101** | **9** | |

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 Физиологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.11 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Направление подготовки:
**49.03.03** «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва 2019

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры физиологии
Протокол № __ от «___» _____ 20__ г.

Составитель:
Васенина Вера Геннадьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры физиологии

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины («Физиология человека»)

Цель освоения дисциплины « Физиология человека»:
-формирование систематизированных знаний при изучении физиологических механизмов регуляции и медико-биологических аспектов развития человека,
-освоение знаний о состоянии функционального состояния физиологических систем в состоянии относительного покоя и при физических нагрузках, механизмы их регуляции.
Изучение механизмов поддержания гомеостаза в условиях действия разнообразных внешних факторов, причинно-следственных взаимосвязей между различными явлениями в организме. Развитие и воспитание личностных качеств в подготовке к профессиональной деятельности. Научить будущих специалистов использовать полученные знания в практической деятельности при разработке эффективных программ в сфере физической культуры, пропаганды здорового образа жизни и привлечения населения различных возрастных и социальных групп России к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.

Программа реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Физиология человека» в структуре ООП (ОПОП) бакалавриата

**Б1.О.11 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА** относится к дисциплинам обязательной части, представляет собой дисциплину, которая формирует естественнонаучное мировоззрение и основы медико-биологического мышления выпускника, повышающие его профессиональную компетенцию в области применения медико-биологических знаний в процессе подготовки к профессиональной деятельности в области рекреационно-оздоровительной и туристкой деятельности в области физической культуры и спортивной тренировки. Знания, полученные при изучении анатомии и морфологии человека, физиологии человека используются в решении задач спортивно-оздоровительного туризма и рекреации для оценки функционального состояния различных органов и систем человека при физических нагрузках.

## 3.Перечень планируемых результатов обучения студентов по дисциплине «Физиология человека», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП).

| Шифр | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|

| компетенции | наименование | Очная форма обучения | обученияОчно-заочная форма | Заочная форма обучения |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| **ОПК-1.** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | | | |
| ОПК-1.3. | Знает физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при физкультурно-спортивной деятельности. | 3 | | 5 |
| ОПК-1.12. | Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок. | 3 | | 5 |
| ОПК-1.13. | Умеет описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом и спортивно-оздоровительным туризмом. | 4 | | 6 |
| ОПК-1.19. | Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности. | *4* | | *6* |
| **ОПК-7.** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга** | | | |
| ОПК-7.1. | Знает международные антидопинговые правила и стандарты. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.10. | Умеет выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.12. | Умеет представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.19. | Имеет опыт анализа эффективности | *4* | | *6* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам. | | | |
| **ОПК-11.** | **Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности** | | | |
| ОПК-11.3. | Знает направления научных исследований в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации. | *4* | | *6* |
| ОПК-11.27. | Умеет решать задачи изучения и коррекции физической, технической и психологической подготовленности занимающихся, оценки функционального состояния и работоспособности на различных этапах занятий в многолетнем аспекте с использованием методов смежных наук. | *4* | | *6* |
| ОПК-11.39. | Имеет опыт публичной защиты результатов собственных исследований, участия в научной дискуссии. | *4* | | *6* |

## 3. Структура и содержание дисциплины «Физиология человека»

Общая трудоемкость дисциплины «Физиология человека» 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение Функции ЦНС и её роль в регуляции физиологических функций | **3** | 2 | | 4 | | |
| 2 | Сенсорные системы | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Функции мышц, нервно-мышечная система. Биоэнергетика мышечной деятельности. | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 4 | Произвольные движения. Физиологические основы | **3** | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | формирования двигательных навыков | | | | | | |
| 5 | Функции системы кровообращения | **3** | 2 | | 4 | | |
| 6 | функции системы крови. Регуляция системы кровообращения | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | Функции системы дыхания Регуляция системы дыхания | **3** | | 2 | 6 | | |
| 8 | Обмен веществ в организме Теплорегуляция | **3** | | 2 | 4 | | |
| 9 | Адаптивные изменения в организме под воздействием различных условий среды. Стресс и стрессогенные факторы. | **3** | | 4 | 6 | | |
| 10 | Железы внутренней секреции. | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| | **Итого за 3 семестр 72 ч** | **3** | **12** | **18** | **42** | | |
| 12 | Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений | **4** | 2 | 2 | 2 | | |
| 13 | Физиологическая характеристика циклической, динамической работы относительной мощности. | **4** | 2 | | 2 | | |
| 14 | Физиологическая характеристика статической деятельности | **4** | 2 | | 6 | | |
| 15 | Физиологическая характеристика ациклической деятельности | **4** | | 2 | 4 | | |
| 16 | Физиологические механизмы развития физических качеств | **4** | 2 | 2 | 2 | | |
| 17 | Предстартовые состояния. Врабатывание. Механизмы утомления и восстановления. | **4** | | 2 | 4 | | |
| 18 | Физиологические основы спортивной тренировки | **4** | | 2 | 2 | | |
| 19 | Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств | **4** | | 2 | 4 | | |
| 20 | Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды | **4** | | 2 | 2 | | |
| 21 | Физиологические основы спортивной ориентации и спортивный отбор юных спортсменов | **4** | 2 | 2 | 3 | | |
| 22. | Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиологические основы оздоровительной физической культуры | **4** | 2 | 2 | 2 | | |
| | **Итого за 4 семестр 72 ч** | **4** | **12** | **18** | **33** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов: 144 ч** | | | **24** | **36** | **75** | **9** | |

## заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр4 | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение Функции ЦНС и её роль в регуляции физиологических функций** | **5** | **1** | | **3** | | |
| **2** | **Сенсорные системы** | **5** | | | **4** | | |
| **3** | **Функции мышц, нервно-мышечная система. Биоэнергетика мышечной деятельности.** | **5** | **1** | | **3** | | |
| **4** | **Произвольные движения. Физиологические основы формирования двигательных навыков** | **5** | **1** | | **4** | | |
| **5** | **Функции системы кровообращения** | **5** | | | **2** | | |
| **6** | **Функции системы крови. Регуляция системы кровообращения** | **5** | | | **4** | | |
| **7** | **Функции системы дыхания Регуляция системы дыхания** | **5** | | | **2** | | |
| **8** | **Обмен веществ в организме Терморегуляция** | **5** | | | **2** | | |
| **9** | **Адаптивные изменения в организме под воздействием различных условий среды. Стресс и стрессогенные факторы.** | **5** | | | **4** | | |
| **10** | **Железы внутренней секреции.** | **5** | **1** | | **4** | | |
| **11** | **итоговое занятие** | **5** | **4** | | **32** | | |
| | | | | | | | |
| **12** | **Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений** | **6** | **1** | **1** | **7** | | |
| **13** | **Физиологическая характеристика циклической, динамической работы относительной мощности.** | **6** | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Физиологическая характеристика статической деятельности** | **6** | | | **8** | | |
| **15** | **Физиологическая характеристика ациклической деятельности** | **6** | | | **8** | | |
| **16** | **Физиологические механизмы** | **6** | **1** | **1** | **9** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **развития физических качеств** | | | | | | |
| **17** | **Предстартовые состояния. Врабатывание. Механизмы утомления и восстановления.** | **6** | | | **8** | | |
| **18** | **Физиологические основы спортивной тренировки** | **6** | | | **8** | | |
| **19** | **Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств** | **6** | | **2** | **8** | | |
| **20** | **Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды** | **6** | | **4** | **7** | | |
| **21** | **Физиологические основы спортивной ориентации и спортивный отбор юных спортсменов** | **6** | | | **8** | | |
| **22.** | **Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиологические основы оздоровительной физической культуры** | **6** | | | **8** | | |
| | **Итого за 6 семестр** | | **2** | **10** | **87** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов:** | | **144** | **6** | **10** | **119** | **9** | |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся бакалавров по дисциплине «Физиология человека».

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

Перечень

5.2. Перечень оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология человека».

**Примерный перечень вопросов к экзамену по всей дисциплине**

1. Какова связь физиологии с другими науками. Ее значение для теории и практики физического воспитания.
2. Какова роль выдающихся отечественных и зарубежных ученых в развитии физиологии?
3. Клетка, ее строение и функции.
4. Каково значение крови как внутренней среды организма?
5. Каков состав крови и роль ее форменных элементов в жизни человека?
6. Каков состав и значение плазмы крови?
7. Какими свойствами обладает сердечная мышца, ее структурные и функциональные отличия от скелетной мускулатуры?
8. Какие факторы обуславливают движение крови по сосудам?

9. Роль дыхания – как одного из звеньев в кислород-транспортной системе (КТС) организма, обеспечивающей его кислородом?
10. Раскройте сущность обмена веществ к энергии. Каково значение этих процессов для жизнедеятельности организма?
11. В чем заключается функции выделительных органов и механизм их регуляции?
12. Каковы основные этапы превращения энергии в организме?
13. Каковы механизмы регуляции функций организма?
14. Каковы особенности строения и деятельности желез внутренней секреции?
15. Что представляют собой гормоны? Какова их роль в гуморальной регуляции функций организма?
16. Какое значение железы внутренней секреции имеют для физической работоспособности человека?
17. Какие функции выполняют центральная нервная система (ЦНС) и каков физиологический механизм ее деятельности?
18. Каковы особенности проведения возбуждения в ЦНС, в чем заключается?
19. Что такое мышечный тонус и какова роль различных отделов мозга в его регуляции?
20. Каковы основные черты строения и функции вегетативной нервной системы?
21. Какова роль сенсорных систем в организме человека?
22. В чем сущность механизма и энергетики мышечного сокращения?
23. Каковы механизмы регуляции мышечного напряжения?
24. Каковы высшие функции коры головного мозга?
25. Возможности и ограничения электростимуляции при изучении нервно-мышечной возбудимости.
26. Метод бальной оценки вегетативного тонуса.
27. Сочетание различных методов оценки состояния сенсорных систем.
28. Методы исследования тонуса и силы мышц.
29. Оценка количественного состава и биохимический свойств крови.
30. Регистрация ЭКГ и ЧСС при разных нагрузках. Измерение АД в покое и после работы.
31. Способы оценки динамических показателей дыхательной системы.
32. Особенности расчета основного и дополнительного расхода энергии.
33. Каков объем циркулирующей крови (ОЦК) у людей разного пола, возраста и тренированности? Изменение ОЦК при мышечной работе.
34. Что представляют собой систолический и минутный объем крови и какова величина этих показателей в покое и при работе?
35. Какие изменения возникают в деятельности сердечно-сосудистой системы при физической работе?
36. Какова величина потребления кислорода в покое и как она изменяется при мышечной работе?

37. Каковы процессы пищеварения в покое? И влияние на пищеварительные процессы физической работы?
38. Каково значение питательных веществ для организма в покое и при мышечной работе?
39. Каков расход энергии в покое и при спортивной деятельности разного характера?
40. Как происходят процессы терморегуляции в покое и при мышечной деятельности?
41. Как осуществляется координация функций организма и какое значение она имеет для двигательной деятельности организма?
42. Особенности работы нервно-мышечного аппарата при низких температурах.
43. Активность сенсорных систем при гипо- и гипербарии.
44. Изменение сосудистого тонуса при гипо- и гипербарии.
45. “Кессоная болезнь”, факторы ее провоцирующие у спортсменов.
46. Дыхание на высокогорье.
47. Влияние гипо- и гипертермии на физиологические функции организма.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (Физиология человека).

1) Основная литература:

1.Физиология человека. Учебник для вузов физической культуры под общей ред.В.И.Тхоревского.М.,2001г.491с.
2.Солодков А.С.Сологуб Е.Б. Физиология человека: общая, спортивная., возрастная, Учебник для образ. учреждений высшего проф. образования.-изд.3-е, исп. и допол. -М.,Сов.спорт,2008.-619с.

2) Дополнительная литература:

1. Физиология спорта и двигательной активности: Учебник для институтов физической культуры и спорта / Д.Х. Уилмор, Д.Л. Костин. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.1. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. Н.В. Зимкина – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 534 с.
2. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Я.М. Коца – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 446 с.
3. Основы физиологии человека: Учебник для высших учебных заведений. – В 4-х томах. – СПб.: Международный фонд истории науки. – Т. 1,2, 1994. – Т. 4, 2001. – 978 с.
4. Физиология человека: Учебник для высших учебных заведений / Под ред. Б.И. Ткаченко, В.Ф. Пятина – СПб.: 1996. – 423с.
6. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков и Е.Б. Сологуб – М.: Терра–Спорт, 2005. – 521 с.

7. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.А. Ермолаев – М., 2001. – 444 с.
8. Скелетные мышцы: Учебник для вузов физического воспитания и спорта / А.Д. Мак–Космос. – Киев, 2001. – 407с.
9. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов физической культуры / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский – М., 2002. – 605 с.
10. Фундаментальная и клиническая физиология. Учебник под ред., А.Камкина и А.Каменского. – М., Академия , 2004.-1072 с.
11. Физиология человека. Руководство по физиологии человека. В 3 томах. Под ред. Шмидта Р. И. Тевса Г. М., Мир, 2007г.-875с.

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

1.humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2.Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии
3.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке
4.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1
5.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
6.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
7.http://ru.wikipedia.org – сетевая энциклопедия «Википедия»

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

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

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

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

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

1.Слайды, таблицы.
2.Подключение к сети интернет и рабочие места в аудитории.
3. Лабораторный комплекс с использованием методов ЭКГ, газоанализа и велоэргометрии для определения работоспособности.
4.Компъютеризованная система пульсоксиметр.
5.Сервисные программы для статистической обработки полученного материала.
6.Инвентарь для физиологического контроля за АД, ЧСС и др.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Физиология человека» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения и 3 курса «Менеджмент рекреации и туризма» заочной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: физиологии.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 -4 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | *Итоговый семинар «Физиология ЦНС, ВНС. Регуляция физиологических функций»* | *3 неделя* | *5* |
| *2* | *Семинар: сенсорные системы* | *4 неделя* | *5* |
| *3* | *Семинар: Функции мышц. Биоэнергетика мышечной деятельности* | *5неделя* | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре «Система кровообращения» Функции крови, форменные элементы крови* | *6 неделя* | *5* |
| *5* | *Коллоквиум : «Система дыхания». Обмен газов и регуляция функции дыхания* | *7 неделя* | *5* |
| *6* | *Коллоквиум: Обмен веществ в организме Терморегуляция* | *8 неделя* | *5* |
| *7* | *Семинар по теме «Физиология желез внутренней секреции».* | *11неделя* | *5* |
| *8* | *Коллоквиум: «Формирование двигательных качеств»* | *31 неделя* | *10* |
| *9* | *Написание реферата по теме «Особенности детского организма при занятиях физической культурой и спортом»»* | *38 неделя* | *15* |
| *10* | *Итоговый семинар «Спортивный отбор»* | *40 неделя* | *10* |
| *11* | *Посещение занятий* | *в течение семестра* | *10* |
| | ***экзамен*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимально** |
|---|---|---|

| | | **е кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Контрольная работа по разделу «Физиологические аспекты развития человека» «Строение и функции ЦНС, ВНС»* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «Строение и функции мышечной ткани. Сокращение мышц»* | *10* |
| *4* | *Подготовка доклада «Регуляция системы кровообращения», если студент пропустил занятие.* | *5* |
| *5* | *Дополнительное тестирование по теме «Физиология» Функциональные особенности системы дыхания.* | *5* |
| *6* | *Написание реферата по теме «Особенности развития детского организма»* | *15* |
| *7* | *Презентация по теме «Спортивный отбор»* | *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 экзаменом

| Набранные баллы | <61 | 61-67 | 68-74 | 75-85 | 86-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | 3 | | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
| | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

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

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

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

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

**Кафедра Физиология**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.11 ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
«Спортивно-оздоровительный туризм»
« Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019

**1. Общая трудоемкость дисциплины «Физиология человека»** составляет *[4]* зачетных единиц.

**2. Семестры освоения дисциплины «Физиология »:** 3,4 – по очной форме обучения и 5,6 по заочной форме обучения.

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

-формирование систематизированных знаний при изучении физиологических и медико-биологических аспектов развития человека,

-освоение знаний о состоянии функционального состояния физиологических систем в состоянии относительного покоя и при физических нагрузках, механизмы их регуляции.

Изучение механизмов поддержания гомеостаза в условиях действия разнообразных внешних факторов, причинно-следственных взаимосвязей между различными явлениями в организме. Развитие и воспитание личностных качеств в подготовке к профессиональной деятельности. Научить будущих специалистов использовать полученные знания в практической деятельности при разработке эффективных программ в сфере физической культуры, пропаганды здорового образа жизни и привлечения населения различных возрастных и социальных групп России к занятиям физической культуры, спортом и туризмом.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **обученияОчно-заочная форма** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **ОПК-1.** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ОПК-1.3. | Знает физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при физкультурно-спортивной деятельности. | 3 | | 5 |
| ОПК-1.12. | Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок. | 3 | | 5 |
| ОПК-1.13. | Умеет описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом и спортивно-оздоровительным туризмом. | 4 | | 6 |
| ОПК-1.19. | Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности. | *4* | | *6* |
| **ОПК-7.** | **Способен проводить работу по предотвращению применения допинга** | | | |
| ОПК-7.1. | Знает международные антидопинговые правила и стандарты. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.10. | Умеет выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.12. | Умеет представлять информационные материалы по информационным антидопинговым программам. | *4* | | *6* |
| ОПК-7.19. | Имеет опыт анализа эффективности проведенных мероприятий по актуальным антидопинговым тематикам. | *4* | | *6* |
| **ОПК-11.** | **Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности** | | | |
| ОПК-11.3. | Знает направления научных исследований в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и физической рекреации. | *4* | | *6* |
| ОПК-11.27. | Умеет решать задачи изучения и коррекции физической, технической и психологической подготовленности занимающихся, оценки функционального состояния и работоспособности на различных этапах занятий в многолетнем аспекте с использованием методов смежных наук. | *4* | | *6* |
| ОПК-11.39. | Имеет опыт публичной защиты результатов собственных исследований, участия в научной | *4* | | *6* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | дискуссии. | | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины «Физиология человека»:

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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Введение Функции ЦНС и её роль в регуляции физиологических функций | **3** | 2 | | 4 | | |
| 2 | Сенсорные системы | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 3 | Функции мышц, нервно-мышечная система. Биоэнергетика мышечной деятельности. | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 4 | Произвольные движения. Физиологические основы формирования двигательных навыков | **3** | | 2 | 4 | | |
| 5 | Функции системы кровообращения | **3** | 2 | | 4 | | |
| 6 | функции системы крови. Регуляция системы кровообращения | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| 7 | Функции системы дыхания Регуляция системы дыхания | **3** | | 2 | 6 | | |
| 8 | Обмен веществ в организме Теплорегуляция | **3** | | 2 | 4 | | |
| 9 | Адаптивные изменения в организме под воздействием различных условий среды. Стресс и стрессогенные факторы. | **3** | | 4 | 6 | | |
| 10 | Железы внутренней секреции. | **3** | 2 | 2 | 4 | | |
| | **Итого за 3 семестр 72 ч** | **3** | **12** | **18** | **42** | | |
| 12 | Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений | **4** | 2 | 2 | 2 | | |
| 13 | Физиологическая характеристика циклической, динамической работы относительной мощности. | **4** | 2 | | 2 | | |
| 14 | Физиологическая характеристика статической деятельности | **4** | 2 | | 6 | | |
| 15 | Физиологическая характеристика ациклической деятельности | **4** | | 2 | 4 | | |
| 16 | Физиологические механизмы | **4** | 2 | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | развития физических качеств | | | | | | |
| 17 | Предстартовые состояния. Врабатывание. Механизмы утомления и восстановления. | **4** | | 2 | 4 | | |
| 18 | Физиологические основы спортивной тренировки | **4** | | 2 | 2 | | |
| 19 | Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств | **4** | | 2 | 4 | | |
| 20 | Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды | **4** | | 2 | 2 | | |
| 21 | Физиологические основы спортивной ориентации и спортивный отбор юных спортсменов | **4** | 2 | 2 | 3 | | |
| 22. | Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиологические основы оздоровительной физической культуры | **4** | 2 | 2 | 2 | | |
| | **Итого за 4 семестр 72 ч** | **4** | **12** | **18** | **33** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов: 144 ч** | | | **24** | **36** | **75** | **9** | |

## заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр4 | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение Функции ЦНС и её роль в регуляции физиологических функций** | **5** | **1** | | **3** | | |
| **2** | **Сенсорные системы** | **5** | | | **4** | | |
| **3** | **Функции мышц, нервно-мышечная система. Биоэнергетика мышечной деятельности.** | **5** | **1** | | **3** | | |
| **4** | **Произвольные движения. Физиологические основы формирования двигательных навыков** | **5** | **1** | | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | **Функции системы кровообращения** | **5** | | | **2** | | |
| **6** | **Функции системы крови. Регуляция системы кровообращения** | **5** | | | **4** | | |
| **7** | **Функции системы дыхания Регуляция системы дыхания** | **5** | | | **2** | | |
| **8** | **Обмен веществ в организме Терморегуляция** | **5** | | | **2** | | |
| **9** | **Адаптивные изменения в организме под воздействием различных условий среды. Стресс и стрессогенные факторы.** | **5** | | | **4** | | |
| **10** | **Железы внутренней секреции.** | **5** | **1** | | **4** | | |
| **11** | **итоговое занятие** | **5** | **4** | | **32** | | |
| | | | | | | | |
| **12** | **Физиологическая классификация и характеристика спортивных упражнений** | **6** | **1** | **1** | **7** | | |
| **13** | **Физиологическая характеристика циклической, динамической работы относительной мощности.** | **6** | | **2** | **8** | | |
| **14** | **Физиологическая характеристика статической деятельности** | **6** | | | **8** | | |
| **15** | **Физиологическая характеристика ациклической деятельности** | **6** | | | **8** | | |
| **16** | **Физиологические механизмы развития физических качеств** | **6** | **1** | **1** | **9** | | |
| **17** | **Предстартовые состояния. Врабатывание. Механизмы утомления и восстановления.** | **6** | | | **8** | | |
| **18** | **Физиологические основы спортивной тренировки** | **6** | | | **8** | | |
| **19** | **Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств** | **6** | | **2** | **8** | | |
| **20** | **Физиологические основы спортивной работоспособности в особых условиях внешней среды** | **6** | | **4** | **7** | | |
| **21** | **Физиологические основы спортивной ориентации и спортивный отбор юных спортсменов** | **6** | | | **8** | | |
| **22.** | **Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Физиологические основы оздоровительной физической культуры** | **6** | | | **8** | | |
| | **Итого за 6 семестр** | | **2** | **10** | **87** | **9** | **экзамен** |
| **Итого часов:** | | **144** | **6** | **10** | **119** | **9** | |

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 физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.12 Физическая реабилитация»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и
оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Козырева Ольга Владимировна, - доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ;
Михайлова Марина Геннадьевна - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ
Лунина Наталья Владимировна - кандидат биологических наук, доцент, кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини РГУФКСМиТ

1.**Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование систематизированных знаний в области основ физической реабилитации; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «*Физическая реабилитация»* входит в Блок 1 дисциплин обязательной части учебного плана.

Дисциплина «*Физическая реабилитация»* опирается на знания, полученные на следующих дисциплинах: «Анатомия и морфология человека», «Физиология человека»;

Освоение дисциплины «*Физическая реабилитация»* необходимо для последующего изучения дисциплин «Мониторинг физического состояния человека», «Массаж», «Первая помощь при несчастных случаях и катастрофах», необходимо для осуществления научно-исследовательской работы, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения бакалавров по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | наименование | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ОПК-6 | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;** | 5 | 8 |
| | ОПК-6.13. Знает основные религиозные и социально-психологические особенности населения, природные лечебные и краеведческие ресурсы: их общую характеристику и критерии оценки в санаторно-курортной практике физиотерапевтических и бальнеологических средств физической рекреации и реабилитации средствами физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма.<br>ОПК-6.17. Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций. | 5 | 8 |
| ОПК-8 | **Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму,** | 5 | 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ.** | | |
| | ОПК-8.8. Знает основные параметры и виды медико-биологического и педагогического контроля, материально-технические, программно-методические и финансовые условия реализации физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **5** | **8** |

**1.Структура и содержание дисциплины (модуля)** «Физическая реабилитация»

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. Организационно-методические основы физической реабилитации | 5 | **2** | **4** | **9** | | |
| **2** | Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **3** | Раздел 3. Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **4** | Раздел 4. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **5** | Раздел 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **6** | Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **7** | Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **8** | Раздел 8. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **Итого: 144 час.** | | **5** | **24** | **32** | **79** | **9** | **Экзамен** |

**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. Организационно-методические основы физической реабилитации | 8 | **2** | | **14** | | |
| **2** | Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии | 8 | **2** | **2** | **14** | | |
| **3** | Раздел 3. Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. | 8 | **1** | **2** | **15** | | |
| **4** | Раздел 4. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях | 8 | **1** | **2** | **13** | | |
| **5** | Раздел 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания | 8 | | **2** | **14** | | |
| **6** | Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения | 8 | | **2** | **14** | | |
| **7** | Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ | 8 | | **2** | **14** | | |
| **8** | Раздел 8. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы | 8 | | **2** | **17** | | |
| **Итого: 144 час.** | | | **6** | **12** | **115** | **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) «Физическая реабилитация» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

*5.2.1. Подготовка доклада по темам:*

1. Физическая реабилитация в травматологии.
2. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях.
3. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания.
4. Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения.
5. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы.

*5.2.2. Подготовка реферата по темам:*

1. Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии.
2. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ.

*5.2.3. Составление и демонстрация комплекса ЛГ по темам*:

*Тема 2. Травматология.*

Травмы сумочно-связочного аппарата суставов верхней и нижней конечностей (по периодам восстановительного лечения).

Переломы трубчатых костей верхней конечности (по периодам восстановительного лечения).

Переломы трубчатых костей нижней конечности (по периодам восстановительного лечения).

Компрессионные переломы позвоночника, неосложненные неврологическими проявлениями (по периодам восстановительного лечения).

Переломы костей таза (по видам и периодам восстановительного лечения).

*Тема 3. Ортопедия***.**

Нарушения осанки в сагиттальной и фронтальных плоскостях (по видам нарушения).

Плоскостопие (по видам нарушения).

Сколиоз (по видам и локализации нарушения).

*Тема 4.* З*аболевания сердечно-сосудистой системы*: атеросклерозе, нейро-циркуляторной дистонии, стенокардии, инфаркте миокарда, гипертонической болезни, гипотонической болезни, варикозном расширении вен (по периодам восстановительного лечения)

*Тема 5.* З*аболевания дыхательной системы*: бронхит, пневмония, плеврит, бронхиальная астма, эмфизема легких (по периодам восстановительного лечения).

*Тема 6.* З*аболевания желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения*: гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, холецистит, дискинезия желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь (по периодам восстановительного лечения).

*Тема 7.* З*аболевания суставов и нарушении обмена веществ*: артрит, артроз, остеохондроз, ожирение, сахарный диабет, подагра (по периодам восстановительного лечения).
*Тема 8.* З*аболевания нервной системы*: ревматизм, инсульт, невриты верхней и нижней конечностей (по периодам восстановительного лечения).

*5.2.4. Примерный перечень вопросов к экзамену*

1. Понятие о медицинской реабилитации и ее целях. Реабилитация как система социально-экономических, медицинских, психологических, физических и других мероприятий.
2. Понятие о физической реабилитации как составной части медицинской и социальной реабилитации. Средства физической реабилитации: активные, пассивные, психорегулирующие воздействия.
3. Принципы медицинской и физической реабилитации: раннее начало, комплексность, непрерывность и преемственность, индивидуальный подход, этапность, социальная направленность.
4. Физическая реабилитация как лечебно-педагогический и восстановительный процесс.
5. Учреждения (организации) реабилитации. Трудовая реабилитация, ее роль и задачи.
6. Раскройте понятие «лечебная физическая культура». Каковы особенности ЛФК по сравнению с другими методами лечения.
7. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений в ЛФК. Раскройте механизмы трофического действия и нормализации функции.
8. Классификация гимнастических упражнений в ЛФК.
9. Средства и формы ЛФК. Методы проведения различных форм ЛФК.
10. Понятие о периоде в ЛФК. Характеристики 3-х периодов в ЛФК. Режимы двигательной активности, соответствующие периодам ЛФК в стационаре, санатории и поликлинике.
11. Характеристика основной формы ЛФК – урока лечебной гимнастики (части занятия, физиологическая кривая физической нагрузки).
12. Раскройте механизм формирования компенсаций в ЛФК. Приведите примеры.
13. Методы оценки функционального состояния больного. Определение эффективности ЛФК при различных заболеваниях (например, в травматологии и заболеваниях сердечно-сосудистой системы).
14. Методики дозирования физических нагрузок в ЛФК.
15. Организация ЛФК в лечебно-профилактических учреждениях.
16. Лечебный массаж и его виды. Методические особенности, показания и противопоказания. Сочетание с ЛФК и физиотерапией.
17. Определите понятие «травма» и охарактеризуйте виды травматизма.
18. Виды травм и их общая характеристика.
19. Современные методы лечения и реабилитации в травматологии.
20. Понятие о переломах. Виды переломов. Способы иммобилизации. Общие принципы лечения и реабилитации.

21.Физическая реабилитация при переломах длинных трубчатых костей. Виды иммобилизации. Периоды и задачи ЛФК в процессе реабилитации. Средства и методы по периодам.
22.Переломы позвоночника без повреждения спинного мозга. Виды переломов. Задачи ЛФК и массажа по периодам. Средства и методы реабилитации.
23.Виды переломов костей таза. Методы иммобилизации и физической реабилитации в зависимости от вида перелома и периода.
24.Понятие об осанке. Краткая характеристика различных дефектов осанки. Средства и формы ЛФК при нарушениях осанки. Методы ЛФК и массаж при нарушениях осанки (группы упражнений). Профилактика.
25.Плоскостопие и его виды. Диагностика. Методы ЛФК и массажа. Специальные упражнения.
26.Понятие о сколиозе. Виды и степени сколиоза. Различные группы упражнений, применяемые при лечении сколиозов. Корригирующая гимнастика – основная форма ЛФК.
27.Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Интра- и экстракардиальные факторы кровообращения.
28.Понятие об ишемической болезни сердца /ИБС/. Задачи и особенности методики физической реабилитации у больных ИБС.
29.Понятие об функциональных классах при ИБС. Особенности дозирования физических нагрузок в зависимости от функционального состояния больного /функционального класса/.
30.Понятие об инфаркте миокарда. Задачи и методики ЛФК в остром периоде /I период ЛФК/ инфаркта миокарда.
31.Реабилитация больных при инфаркте миокарда. Задачи и содержание программы физической реабилитации на разных этапах реабилитации.
32.Задачи и содержание физической реабилитации при инфарктах миокарда на санаторном этапе.
33.Задачи и содержание физической реабилитации в постинфарктном периоде инфаркта миокарда на поликлиническом этапе реабилитации.
34.Понятие о гипертонической болезни, формы, стадии. Задачи и особенности методики ЛФК после купирования гипертонического криза и в период ремиссии /стационарная фаза/.
35.Задачи и содержание физической реабилитации больных гипертонической болезнью /II стадия/ на постбольничных фазах реабилитации.
36.Понятие о гипотонических состояниях. Задачи и методика ЛФК при гипотонических состояниях /хроническая первичная и вторичная гипотоническая болезнь/.
37.Врачебно-педагогический контроль за адекватностью и эффективностью физических тренировок больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Значение физических упражнений как основного многофакторного средства во вторичной профилактике сердечно-сосудистых заболеваний на стационарной и постстационарной фазах реабилитации.

38.Клиническое проявление дыхательной недостаточности при заболеваниях органов дыхания.
39.Методические правила и подходы при использовании ОРУ и ДУ при заболеваниях органов дыхания /примеры/.
40.Воспаление легких. Физическая реабилитация при пневмонии. Задачи и методика ЛФК при пневмонии.
41.Бронхиальная астма. Этиопатогенез. Клиника. Особенности методики восстановительного лечения при бронхиальной астме.
42.Дренажные положения при патологических процессах в различных отделах легких.
43.Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения средств восстановления при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
44.Гастриты. Особенности течения гастритов. Комплексное воздействие средств восстановления при гастритах.
45.Язвенная болезнь желудка и 12-и перстной кишки. Этиопатогенез. Клиника. Особенности восстановительного лечения.
46.Колиты. Роль физических упражнений в восстановительном лечении при этом заболевании.
47.Опущение органов брюшной полости. Роль физических упражнений в восстановительном лечении при этих заболеваниях. Физическая реабилитация при нарушениях моторной функции желудочно-кишечного тракта.
48.Обмен веществ. Виды расстройств обмена веществ. Обоснование лечебного применения средств восстановления при нарушении обмена веществ.
49.Ожирение, формы, отклонения в организме при ожирении. Физическая реабилитация при ожирении.
50.Сахарный диабет. Клиническая картина. Особенности восстановительного лечения при сахарном диабете.
51.Реабилитация больных с заболеваниями суставов. Основные клинические данные о заболеваниях суставов воспалительного, дегенеративного и смешанного характера. Задачи и содержание реабилитационных мероприятий при них.
52.Артриты. Клиническая картина. Задачи и методика ЛФК по периодам ЛФК.
53.Артрозы. Задачи и методика ЛФК при артрозах.
54.Механизмы лечебного действия физических упражнений при заболеваниях суставов.
55.Врачебно-педагогический контроль адекватности и эффективности физических тренировок больных с заболеваниями суставов.
56.Физическая реабилитация больных после инсульта на I этапе.
57.Физическая реабилитация больных после инсульта на II и III этапах.
58. Физическая активность и рекреационная деятельность в структуре физической реабилитации.
59. Курортно-рекреационный потенциал и его значение в реабилитации.
60. Система реабилитации в условиях современного курорта.

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

**а)Основная литература:**

1. Физическая реабилитация : в 2 т. : учеб. для студентов бакалавриата и магистратуры по направлению подгот. "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья" : рек. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / под ред. С.Н. Попова. - М.: Academia, 2013.

2. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура): доп. М-вом образования РФ/ под ред. С.Н. Попова. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2013. - 413 с.: ил.

3.Козырева О.В., Иванов А.А. Физическая реабилитация. Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: учеб. словарь-справочник. – М.: Советский спорт, 2010 – 280 с.

**б)Дополнительная литература:**

1.Апанасенко, Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Апанасенко Г.Л., Волков В.В., Науменко Р.Г. - Киев: Здоров'я, 1987. - 120 с.

2.Белая, Н.А. Лечебная физкультура и массаж : учеб.-метод. пособие для мед. работников / Н.А. Белая ; М-во здравоохранения РФ [и др.]. - [2-изд.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 272 с.

3.Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Н.М. Валеев. - М.: Физ. культура, 2009. - 292 с.

4.Валеев, Н.М. Физическая реабилитация больных с заболеваниями органов дыхания : учеб.-метод. пособие для специальности 032102.65 : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Н.М. Валеев, Н.Л. Иванова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2009. - 81 с.

5.Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учеб. пособие для вузов. - М.: ГЗОТААМЕД, 2004. - 560 с.

6.Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников : При нарушениях опорно-двигат. аппарата: Пособие для инструкторов ЛФК, воспитателей и родителей: Доп. М-вом образования РФ / Козырева Ольга Владимировна. - М.: Просвещение, 2003. - 112 с.

7.Лечебная физкультура в системе медицинской реабилитации : руководство для врачей / Под ред. А. Ф. Каптелина, И. П. Лебедевой. - М.: Медицина, 1995. - 400 с.

8.Медицинская реабилитация (руководство) / Под ред. проф. Боголюбова В.М., том 1,2,3. - Смоленск, 2007.

9.Мошков, В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : краткое руководство / При уч. проф. П. И. Белоусова и др. / В.Н. Мошков.- 3-е изд., доп. и перераб. – М.: Медицина, 1968. - 484 с.

10.Реабилитация больных с травматической болезнью спинного мозга / [под общ ред. Г.Е. Ивановой [и др.]]. - М.: Моск. учеб., 2010. - 639 с.

11.Транквиллитати, А.Н. Восстановить здоровье. - М.: ФиС, 1992. - 304 с.

12.Головина Л.Л. Формирование осанки у младших школьников нетрадиционными оздоровительными средствами/ Головина Л.Л., Копылов Ю.А., Сковородникова Н.В. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - N4. - С. 42-47. http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/2000N4/p42-47.htm.

13.Горбунов Н.П. Эффективность силовых упражнений в процессе физического воспитания студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / Н.П. Горбунов, Г.А. Гавронина // Теория и практика физ. культуры. - 2005. - №1. - С. 52-54. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2005N1/p52-54.htm

14.Зайцева В.В. Давайте учитывать группу здоровья! Газета «Здоровье детей». - 2006. - №3. http://zdd.1september.ru/article.php?ID=200600306

15.Михайлова Е.И., Синельников В.П., Самарин А.В. Физкультура для спецгрупп. Газета «Здоровье детей». 2005. - №6. http://zdd.1september.ru/2005/06/11.htm

**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
3. http://lfksport.ru/archive/ - Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал
4. http://manual-pt.sdc-eu.info/14.html Физическая терапия: электронное учебное пособие.

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

–*программное обеспечение дисциплины:*

- Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
- Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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/.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине*** «*Физическая реабилитация»*
***для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса***
***3 курса очной формы,***
***4 курса заочной формы***
***направления подготовки*** *49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм* ***направленности (профилю)*** *«Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения, «Менеджмент рекреации и туризма» заочной формы обучения,*

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им.И.М. Саркизова-Серазини
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр очной и 8 семестр заочной форм обучения
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## 2. 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 по теме «Общие основы лечебной физической культуры»* | *5 неделя* | *7* |
| *2* | *Презентация на тему «Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов и травмах опорно-двигательного аппарата» (нозология по выбору студента)* | *12-15 недели* | *10* |
| *3* | *Выступление на семинаре* | *16-18 недели* | *10* |
| *4* | *Тестирование по изученным темам* | *19 неделя* | *15* |
| *5* | *Разработка комплекса лечебной гимнастики и проведение практического занятия (нозология по выбору студента)* | *В течение семестра* | *10* |
| *6* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *18 (0,3 балла за одно занятие)* |
| | ***Экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Подготовка доклада по теме «Физическая реабилитация в травматологии» | 10 |
| 2 | Реферат по теме «Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии» | 10 |
| 3 | Подготовка доклада по теме «Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях» | 10 |
| 4 | Подготовка доклада по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания» | 10 |
| 5 | Подготовка доклада по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения» | 10 |
| 6 | Реферат по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ» | 10 |
| 7 | Подготовка доклада по теме «Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы» | 10 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся 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 РОССИИСКОИ 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** Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
# «Б1.О.12 Физическая реабилитация»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет **4** зачетных единицы.

2. **Семестр освоения дисциплины (модуля):** *5 семестр - на очной форме обучения, 8 семестр - на заочной форме обучения*

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины является формирование систематизированных знаний в области основ физической реабилитации; развитие и воспитание личностных качеств готовности к профессиональной деятельности.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения бакалавров по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | наименование | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **ОПК-6** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;** | **5** | **8** |
| | ОПК-6.13. Знает основные религиозные и социально-психологические особенности населения, природные лечебные и краеведческие ресурсы: их общую характеристику и критерии оценки в санаторно-курортной практике физиотерапевтических и бальнеологических средств физической рекреации и реабилитации средствами физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма.<br>ОПК-6.17. Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций. | **5** | **8** |
| **ОПК-8** | **Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ.** | **5** | **8** |
| | ОПК-8.8. Знает основные параметры и виды медико-биологического и педагогического контроля, материально-технические, программно-методические и финансовые условия реализации физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **5** | **8** |

**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. Организационно-методические основы физической реабилитации | 5 | **2** | **4** | **9** | | |
| **2** | Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **3** | Раздел 3. Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **4** | Раздел 4. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях | 5 | **2** | **4** | **10** | | |
| **5** | Раздел 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **6** | Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **7** | Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **8** | Раздел 8. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы | 5 | **4** | **4** | **10** | | |
| **Итого: 144 час.** | | **5** | **24** | **32** | **79** | **9** | **Экзамен** |

## 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. Организационно-методические основы физической реабилитации | 8 | **2** | | **14** | | |
| **2** | Раздел 2. Физическая реабилитация в травматологии | 8 | **2** | **2** | **14** | | |
| **3** | Раздел 3. Физическая реабилитация при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии. | 8 | **1** | **2** | **15** | | |
| **4** | Раздел 4. Физическая реабилитация при сердечно-сосудистых заболеваниях | 8 | **1** | **2** | **13** | | |
| **5** | Раздел 5. Физическая реабилитация при заболеваниях органов дыхания | 8 | | **2** | **14** | | |
| **6** | Раздел 6. Физическая реабилитация при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и органов мочевыделения | 8 | | **2** | **14** | | |
| **7** | Раздел 7. Физическая реабилитация при заболеваниях суставов и нарушении обмена веществ | 8 | | **2** | **14** | | |
| **8** | Раздел 8. Физическая реабилитация при заболеваниях нервной системы | 8 | | **2** | **17** | | |
| **Итого: 144 час.** | | | **6** | **12** | **115** | **9** | **Экзамен** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ 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 Физической реабилитации массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.13 Массаж»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

профиль:
«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

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

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им.И.М.Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры
им. И.М. Саркизова-Серазини
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Левашов Петр Николаевич кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической реабилитации и оздоровительной физической культуры РГУФКСМиТ;

## 1. Цель освоения дисциплины

- освоение студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина « Массаж» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм».

Учебный процесс состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе особое внимание уделяется анатомо-физиологическим особенностям массажа, механизмам действия массажа, гигиеническим основам массажа и классификации массажа.

Основная часть курса составляет: обучение технике и методике проведения приемов классического массажа, массажа различных участков тела; особенностям проведения частных методик гигиенического массажа; частным методикам лечебного массажа; частным методикам спортивного массажа; освоение техники и методики аппаратного массажа: вибро-, пневмо- и гидромассажа. Применение массажа в спортивно-физкультурной деятельности. Сочетание классического массажа с физическими средствами восстановления (ЛФК, физио- и гидротерапией, механотерапией, криомассажем т.д.). Применение кремов, мазей, растирок и масел.

При обучении студентов техники приемов классического массажа проводится ознакомление с точечным, сегментарно-рефлекторным и другими системами и видами массажа. Студенты должны знать не только теоретическую

основу дисциплины, но и иметь практические навыки использования сочетания массажа с различными душами, теплыми и холодными ваннами, баней и другими физическими средствами. Использование банных процедур в качестве гигиенического средства, профилактики заболеваний и сохранения здоровья.

Технику и методику приемов классического массажа, массаж отдельных частей тела и методики сеансов частного массажа студенты осваивают в парах, поочередно занимая место массируемого и массирующего. Это позволяет приобрести более профессиональные навыки и понимание физиологического и физического состояния массируемых частей тела и тканей.

Самостоятельно студенты выполняют задания преподавателей по теоретическим основам массажа и практическим навыкам. Проверка самостоятельной работы студентов по теоретическим основам массажа осуществляется во время опросов на занятиях и при проведении рубежного контроля. Проверка знаний по овладению практическими навыками массажа проводится во время рубежного контроля путем демонстрации техники приемов и частных методик массажа на отдельных участках тела.

Дифференцированный зачет для очной и заочной форм обучения включает вопросы по теоретическим основам и практическую демонстрацию техники и методики массажа.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами при изучении таких дисциплин как: анатомия и морфология человека, общая экология, физиология человека, педагогика, психология, общая и специальная гигиена, спортивная медицина, теория и методика физической культуры и спорта, физическая реабилитация, дисциплины профессионального и спортивно-педагогического циклов.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| *ОПК-8* | ***Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ*** | 7 | | 9 |
| | **ОПК-8.8** Знает основные параметры и виды медико-биологического и педагогического контроля, материально-технические, программно-методические и финансовые условия реализации физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 | | 9 |
| | **ОПК-8.18** Умеет определять показатели и критерии оценки профессиональной подготовленности в области физической культуры и спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма | 7 | | 9 |
| | **ОПК-8.24**. Имеет опыт проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреативно-оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности | 7 | | 9 |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**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 | |
| **1** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | **7** | **2** | | **8** | | |
| **2** | 1.1. История развития массажа | 7 | | | 2 | | |
| **3** | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа | **7** | | | 2 | | |
| **4** | 1.3. Гигиенические основы массажа | **7** | | | 2 | | |
| **5** | 1.4. Системы, методы и формы массажа | **7** | | | 2 | | |
| **6** | **II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | **7** | | **20** | **32** | | |
| **7** | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание | **7** | | 2 | 4 | | |
| **8** | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание | **7** | | 2 | 4 | | |
| **9** | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание | **7** | | 4 | 6 | | |
| **10** | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов | **7** | | 2 | 4 | | |
| **11** | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание | **7** | | 6 | 6 | | |
| **12** | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение | **7** | | 2 | 6 | | |
| **13** | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов | **7** | | 2 | 2 | | |
| **14** | **III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения** | **7** | **2** | **12** | **32** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **15** | **3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **16** | **3.2. Классификация видов массажа** | **7** | | **2** | **10** | | |
| **17** | **3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **18** | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | 7 | | | | | |
| **19** | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | 7 | | | | | |
| **20** | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | 7 | | | | | |
| **21** | **3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **22** | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **23** | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **24** | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **25** | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 7 | | | | | |
| **26** | **3.2.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **27** | **3.2.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **28** | **3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | **7** | | | **2** | | |
| **29** | **3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта** | **7** | | | **2** | | |
| **30** | | **7** | | | | | **Дифференцированный зачет** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **32** | **72** | | |

## 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** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | **9** | **2** | | **8** | | |
| **2** | 1.1. История развития массажа | 9 | | | 2 | | |
| **3** | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа | **9** | | | 2 | | |
| **4** | 1.3. Гигиенические основы массажа | **9** | | | 2 | | |
| **5** | 1.4. Системы, методы и формы массажа | **9** | | | 2 | | |
| **6** | **II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | **9** | | **6** | **42** | | |
| **7** | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание | **9** | | | 4 | | |
| **8** | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание | **9** | | 2 | 6 | | |
| **9** | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание | **9** | | 2 | 10 | | |
| **10** | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов | **9** | | | 4 | | |
| **11** | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание | **9** | | 2 | 10 | | |
| **12** | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение | **9** | | | 6 | | |
| **13** | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов | **9** | | | 2 | | |
| **14** | **III. Классификация видов классического массажа,** | **9** | | **4** | **46** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **формы и методика проведения** | | | | | | |
| **15** | **3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)** | **9** | | **1** | **11** | | |
| **16** | **3.2. Классификация видов массажа** | **9** | | **1** | **11** | | |
| **17** | **3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения** | **9** | | **2** | **10** | | |
| **18** | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | 9 | | | | | |
| **19** | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | 9 | | | | | |
| **20** | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | 9 | | | | | |
| **21** | **3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения** | **9** | | | **10** | | |
| **22** | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **23** | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **24** | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **25** | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 9 | | | | | |
| **26** | **3.2.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения** | **9** | | | **4** | | |
| **27** | **3.2.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения** | **9** | | | | | |
| **28** | **3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | **9** | | | | | |
| **29** | **3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта** | **9** | | | | | |
| **30** | | | | | | | **Дифференцированный зачет** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **10** | **96** | | |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1. Разделы курса

Раздел I. История развития массажа и теоретические основы массажа.

Раздел II. Приемы массажа, физиологическое влияние на организм, техника и методика их выполнения.

Раздел III. Классификация видов спортивного и гигиенического массажа, их формы и особенности методики проведения.

### 2. Темы и краткое содержание

**РАЗДЕЛ I. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МАССАЖА И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МАССАЖА.**

***Тема 1.1. История развития массажа***

Развитие массажа в России. Заслуги отечественных ученых М.Я. Мудрова, С.Г. Зыбелина, Н.М. Амбодика, В.А. Манассейнова, И.З. Гопадзе и других в развитии массажа в России. Значение трудов И.В. Заблудовского для развития массажа в России.

Достижения отечественных ученых в научном обосновании и развитии русской системы спортивного массажа. Заслуги профессора И.М. Саркизова-Серазини.

***Тема 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа***

Понятие о массаже. Механизмы физиологического влияния массажа на организм: нервный, гуморальный, механический.

Влияние массажа на центральную и периферическую нервные системы. Зависимость ответных реакций от состояния организма, характера массажа и применяемых приемов.

Влияние массажа на кожу: усиление кровоснабжения и улучшение питания, повышение температуры, слущивание верхних слоев эпителия, улучшение деятельности сальных и потовых желез, улучшение обмена веществ.

Действие массажа на мышечную систему: изменение возбудимости, лабильности, сократимости, эластичности; роль массажа в восстановлении

работоспособности мышц. Роль массажа в повышении физических качеств (на примере силы, гибкости и др.).

Воздействие массажа на суставно-связочный аппарат, увеличение амплитуды движений, значение массажа в профилактике спортивного травматизма суставно-связочного аппарата и лечения.

Влияние массажа на кровеносную и лимфатическую системы: расширение и раскрытие резервных капилляров, увеличение скорости тока крови и лимфы, улучшение снабжения питательными веществами.

Влияние массажа на внутренние органы и обмен веществ: функцию внешнего дыхания, кожное дыхание.

***Тема 1.3. Гигиенические основы массажа***

Гигиенические требования к помещению (освещение, вентиляция, температура воздуха и т.д.), инвентарю, требования, предъявляемые к массажисту и массируемому.

Режим работы массажиста. Поза массируемого и массирующего. Смазывающие средства (тальк, детская присыпка, рисовая пудра, масла, массажные кремы, лечебные мази и растирки) и методика их применение в спортивной практике. Общие показания и противопоказания к назначению массажа.

***Тема 1.4. Методы массажа***

Характеристика ручного классического массажа. Понятие об аппаратном массаже (вибрационном, пневматическом, гидромассаже и др.). Особенности физиологического действия аппаратного массажа.

Особенности методики и техники вибрационного, пневматического, гидромассажа в зависимости от вида спорта, функционального состояния спортсмена и времени проведения (длительность сеанса общего, частного массажа и время суток). Роль аппаратного массажа в спортивной, гигиенической практике. Сочетание аппаратного массажа с ручным массажем и методика его проведения.

Методика комбинированного массажа (ручного и аппаратного) в различных сочетаниях.

***Тема 1.5. Формы массажа***

Краткая характеристика сеанса общего массажа (взаимомассажа), методика последовательного проведения сеанса массажа по участкам тела; чередование приемов; распределение времени на отдельные приемы и на массаж отдельных частей тела. Понятие о парном массаже и его применение. Краткая характеристика частного массажа.

***Тема 1.6. Виды массажа***

Общее понятие о спортивном и гигиеническом массаже. Характеристика тренировочного массажа, способствующего: вхождению в спортивную форму, сохранению спортивной формы, повышению физических качеств – силы, гибкости, выносливости и т.д. Характеристика предварительного массажа (разминочного, согревающего, успокаивающего, возбуждающего и мобилизующего). Характеристика восстановительного массажа. Характеристика массажа при травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Виды гигиенического массажа и их классификация. Применение гигиенического массажа в быту, на производстве, в рекреационно-оздоровительных мероприятиях.

## РАЗДЕЛ II. ПРИЕМЫ МАССАЖА, ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ, ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

***Тема 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание***

Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема поглаживание. Разновидности приема поглаживание: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, комбинированное, продольное прямолинейное, продольное попеременное и концентрическое.

Особенности выполнения приема поглаживание на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема.

***Тема 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание***

Понятие о приеме выжимание. Особенности физиологического действия приема. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема выжимание: поперечное, ребром ладони, продольное, продольное с отягощением.

Особенности выжимания на различных областях тела. Значение приема выжимание при проведении сеанса массажа в условиях бани. Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема выжимание.

***Тема 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание***

Понятие о приеме разминание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема разминание: ординарное, «двойной гриф», двойное кольцевое, двойное ординарное, продольное, щипцеобразное и подушечкой большого пальца (с отягощением).

Особенности выполнения приема разминание на различных участках тела и на отдельных мышцах. Овладение навыками выполнения всех разновидностей данного приема. Ошибки, встречающиеся при проведении приема.

***Тема 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание.***

Понятие о приеме растирание. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности приема растирания: прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, кругообразное подушечками четырех пальцев и с отягощением, прямолинейное спиралевидное и кругообразное подушечкой большого пальца (пальцев) и с отягощением, основанием ладони (ладоней), «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные.

Особенности выполнения приема растирание на различных областях тела и отдельных суставах, связках и т.д. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения всех разновидностей приема.

***Тема 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов***

Понятие о сотрясающих приемах. Особенности физиологического действия. Разновидности сотрясающих приемов: потряхивание, встряхивание, валяние. Методика и техника выполнения приемов. Особенности выполнения сотрясающих приемов на различных областях тела и в различных положениях. Ошибки, встречающиеся при проведении приема. Овладение навыками выполнения приема.

***Тема 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение***

Понятие о приеме движение. Особенности физиологического действия. Методика и техника выполнения приема. Разновидности движений: пассивные, активные, с сопротивлением. Особенности выполнения приема движение на различных суставах. Сочетание движений с другими приемами массажа. Ошибки, встречающиеся при проведении движений. Овладение навыками выполнения приема.

***Тема 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов***

Понятие об ударных приемах. Разновидности: поколачивание, рубление, похлопывание и др. Методика и техника выполнения. Особенности ударных приемов на различных областях тела. Ошибки, встречающиеся при проведении ударных приемов.

## РАЗДЕЛ III. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ СПОРТИВНОГО И ГИГИЕНИЧЕСКОГО МАССАЖА, ИХ РАЗНОВИДНОСТИ, ФОРМЫ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

***Тема 3. Виды спортивного и гигиенического массажа и методика их проведения в сфере рекреации и туризма.***

Виды спортивного массажа: тренировочный, предварительный, восстановительный, массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях,

связанных со спортом. Использование и методика спортивного массажа во время тренировок и во время соревнований в сфере рекреации и туризма.

Виды гигиенического массажа: профилактический, восстановительный и при различных эмоциональных состояниях. Использование гигиенического массажа с целью предупреждения заболеваний, восстановления после умственных и физических нагрузок, регулирования эмоциональных состояний.

***3.1. Понятие о тренировочном массаже*** и его физиологическое обоснование. Цель и задачи тренировочного массажа. Основные принципы построения тренировочного массажа, который относится к средствам спортивной тренировки.

Особенности методики массажа, способствующего повышению тренированности и работоспособности спортсменов (на подготовительном и переходном этапах). Особенности методики массажа, сохраняющего спортивную форму (при травмах, после заболевания, при длительных переездах, за 1-5 дней до соревнований и т.д.). Особенности методики массажа, повышающего уровень развития физических качеств (гибкость, сила, умение расслаблять мышцы и т.д.).

Тренировочный массаж как составная часть тренировочного процесса. Особенности тренировочного массажа при подготовке спортсменов высокого класса. Особенности тренировочного массажа в зависимости от вида спорта, задач тренировки, характера тренировки и состояния спортсмена.

Овладение навыками и методиками тренировочного массажа в зависимости от задач, этапа, периода, цикла тренировочного процесса или отдельной тренировки.

***3.2. Понятие о предварительном массаже*** и его физиологическое обоснование. Цель и задачи предварительного массажа. Разновидности сеансов предварительного массажа и методика их проведения.

Разминочный массаж. Цель и задачи. Влияние разминочного массажа на различные органы и системы. Особенности методики массажа до разминки, во время разминки и после разминки.

Согревающий массаж. Цель и задачи. Методика проведения согревающего массажа. Частные методики на мышцах и суставо-связочном аппарате. Использование различных растирок и мазей.

Массаж в предстартовых состояниях. Цель и задачи. Характеристика предстартовых состояний. Методика проведения тонизирующего массажа. Методика проведения успокаивающего массажа.

Мобилизующий массаж. Цель и задачи. Методика проведения мобилизующего массажа.

Особенности предварительного массажа предварительного массажа перед соревнованием и тренировочным занятием. Особенности предварительного массажа в зависимости от вида спорта. Методика и техника предварительного массажа в условиях соревнований, тренировок по спортивному костюму.

Овладение навыками предварительного массажа (применительно к избранному виду спорта). Особенности применения согревающих средств в предварительном массаже.

***3.3. Понятие о сеансе восстановительного массажа***, его физиологическое обоснование. Цель и задачи восстановительного массажа. Классификация восстановительного массажа. Сочетание восстановительного массажа с душами (теплый, холодный, горячий и контрастный), ваннами, плаванием, баней и активным отдыхом.

Восстановительный массаж в кратковременных перерывах от 1-ой до 5-ти минут. Цель и задачи. Методика массажа с учетом специфики вида спорта. Особенности методики массажа от свободного времени между выступлениями, индивидуальности спортсмена и степени его утомления.

Восстановительный массаж в перерыве от 5-ти до 20-ти минут. Цель и задачи. Методика массажа с учетом специфики вида спорта. Особенности методики массажа от времени между нагрузками, индивидуальности спортсмена и степени его утомления, характера напряжения. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с другими средствами восстановления.

Восстановительный массаж в перерывах от 20-ти минут до 6-ти часов. Цель и задачи. Варианты методик в сеансах восстановительного массажа в зависимости от продолжительности перерыва, состоянием спортсмена, особенностями вида спорта и т.д. Восстановительный массаж при перерыве продолжительностью 3 часа и более. Целесообразность и методика проведения 2-х сеансов восстановительного массажа в перерыве продолжительностью 3 часа и более. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с душами и баней.

Восстановительный массаж в многодневной системе соревнований при одноразовом выступлении (тренировочном занятии) в день. Цель и задачи. Методика восстановительного массажа с учетом нагрузки, специфики вида спорта и времени окончания выступлений (тренировки). Особенности методики массажа после соревнования или тренировочного занятия, закончившиеся в первой половине дня (до 14-16 ч) и во второй половине дня. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание массажа с душами и баней.

Восстановительный массаж в день отдыха. Цель и задачи. Восстановительный массаж, как составная часть восстановительного процесса в день отдыха. Особенности методики массажа в день отдыха. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание сеанса массажа с баней и активным отдыхом.

Восстановительный массаж после соревнований. Цели и задачи. Восстановительный массаж в комплексе с медико-биологическими, педагогическими и психологическими методами восстановления нервно-психического и физического состояния спортсмена. Особенности методики массажа после соревнований. Применение аппаратного метода массажа. Сочетание сеанса массажа с баней и активным отдыхом.

Особенности восстановительного массажа при физическом и умственном утомлении.

Особенности методики сеанса восстановительного массажа в процессе тренировочного занятия (между отдельными снарядами у гимнастов, подходами к штанге у штангистов и др.), между тренировочными занятиями (при 2-4-х в день),

после тренировочных занятий, во время соревнований, после первого дня выступления и после соревнований.

Совершенствование техники выполнения приемов массажа. Освоение навыков проведения восстановительного массажа.

Применение различных растирок, мазей и кремов в восстановительном массаже, их физиологическое действие, дозировка и методика сочетания с массажем.

***3.4. Массаж при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных с занятиями спортом.***

Понятие о сеансе массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Физиологическое воздействие массажа при спортивных травмах. Правила выполнения массажа. Классификация массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Характеристика спортивных травм и повреждений.

Основные принципы методики сеанса массажа при повреждениях, заболеваниях и перетренированности. Значение тепловых процедур в сочетании с массажем при восстановлении функций поврежденных участков. Использование аппаратного метода массажа. Показания и противопоказания к применению массажа при спортивных травмах и заболеваниях.

Особенности методики массажа при ушибах, растяжениях связок сустава, вывихах, переломах, повреждениях фасций и мышц, миалгии, миозите, радикулите, тендовагините и других травмах и заболеваниях связанных с занятиями спортом. Применение растирок и мазей.

Овладение навыками методик массажа при спортивных травмах и заболеваниях с применением растирок и мазей.

***3.5. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже в сфере рекреации и туризма.*** Его задача и виды. Особенности методики укрепляющего гигиенического массажа. Задачи массажа, поддерживающего и повышающего жизненный тонус и гигиенического массажа, предупреждающего утомление.

***3.6. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже в сфере рекреации и туризма.*** Цели, формы и разновидности гигиенического

восстановительного массажа (самомассажа). Методика проведения восстановительного производственного самомассажа. Методика самомассажа для лиц, работающих стоя, для людей умственного труда. Особенности физкультурно-спортивного массажа и реабилитационно-оздоровительного.

***3.7. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях в сфере рекреации и туризма.*** Задачи и методика проведения гигиенического тонизирующего массажа. Задачи и методика проведения гигиенического успокаивающего массажа.

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

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

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

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

1. История возникновения и развития массажа. Значение слова «массаж».

2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа, сыгравших выдающуюся роль в обосновании и развитии массажа.

3.Роль выдающегося ученого – профессора И.М. Саркизова-Серазини в развитии спортивного и лечебного массажа.

4. Роль массажа в массовой физической культуре.

5. Применение массажа в различных сферах деятельности человека.

6. Определение массажа.

7. Массаж как наука.

8. Механизм действия массажа. Характер влияния массажа на организм человека.

9. Физиологические механизмы массажа. Местный и общий физиологический эффект массажа.

10. Рефлекторные реакции, которые возникают при массаже кожи. Влияние массажа на выделительные функции и температуру кожи.

11. Приемы массажа, которые применяются на коже.

12. Влияние массажа на ЦНС.

13. Влияние массажа на периферическую нервную систему.

14. Влияние массажа на рецепторный аппарат мышц.

15. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

16. Влиянием массажа на восстановление работоспособности мышц.

17. Влияние массажа на кровообращение мышцы.

18. Влияние массажа на мышцы после физической нагрузкипри болезненных ощущениях.

19. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии.

20. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д.

21. Влияние тепловых процедур при лечении суставов. Последовательность сочетания массажа и тепловых процедур.

22. Последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

23. Роль приема движение в сочетании с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа.

24. Влияние массажа на спортивное мастерство.

25. Роль массажа в восстановлении работоспособности суставов.

26. Влияние массажа на центральный аппарат кровообращения.

27. Влияние массажа на лимфатическую систему.

28. Влияние массажа на содержание в крови гемоглобина и эритроцитов.

29. Влияние массажа на кровяное давление.

30. Влияние массажа на работоспособность.

31. Влияние массажа на работу сердца.

32. Влияние массажа на мочеотделение.

33. Влияние массаж на выделение молочной кислоты.

34. Влияние массажа на обмен веществ после выполнения физических упражнений при сочетании массажа с тепловыми процедурами.

35. Влияние массажа на потоотделение при массаже в бане.

36. Влияние массажа на функцию дыхания.

37. Приемы массажа, которые способствуют понижению деятельности дыхательного центра. Рефлекторное действие массажа на дыхание.

38. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

39. Правила работы массажиста.

40. Роль биомеханических законов в проведении массажа.

41. Показания и противопоказания к массажу.

42. Смазывающие вещества и их применение.

43. Системы массажа и отличия одной системы от другой.

44. Отличие сегментарно-рефлекторного массажа от точечного и классического массажа. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

45. Методы массажа.

46. Формы массажа и их характеристика.

47. Правила выполнения массажа.

48. Понятие термина «прием» в ручном массаже.

49. Понятие «перпендикулярное» и «продольное» положение по отношению к массируемому участку тела.

50. Виды приемов ручного классического массажа.

51. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению тела.

52. Обозначение терминов «прием поглаживание» и «прием выжимание». Воздействие этих приемов на ткани организма.

53. Виды отягощений при проведении приемов массажа и особенности выполнения техники.

54. Рефлекторное воздействие на организм приема разминание. Циклы движения руки при проведении приемов: ординарное разминание, «двойной гриф», двойное кольцевое.

55. Воздействие на ткани сотрясающих приемов и рефлекторное влияние на организм.

56. Физиологическое влияние на организм приема растирание. Механическое воздействие приема растирание.

57. Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

58. Физиологическое влияние на организм приема движение. Сочетание приема движение с другими приемами массажа. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему. Влияние приема движение на развитие гибкости.

59. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

60. Понятие об «ударных приемах» и особенности применения на участках тела.

61. Понятие о парном массаже и методика проведения.

62. Виды аппаратного массажа и краткая характеристика физиологического воздействия. Сочетание аппаратного массажа и ручного.

63. Использование масел и лекарственных мазей в аппаратном массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

64. Значение самомассажа в спортивной и лечебной практике, методика проведения по участкам тела, особенности самомассажа в условиях бани.

65. Виды бани и их особенности. Особенности банного (мыльного) массажа.

66. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

67. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

68. Понятие о гигиеническом профилактическом массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического профилактического массажа.

69. Понятие о гигиеническом восстановительном массаже. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического восстановительного массажа.

70. Понятие о гигиеническом массаже при различных эмоциональных состояниях. Цель и задачи массажа. Классификация гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях

71. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа.Цель и задачи применения лечебного массажа.

72. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

73. Понятие о спортивном массаже. Цели и задачи спортивного массажа.

74. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

75. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего. Цель и задачи предварительного массажа.

76. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

77. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом. Сочетание массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом и тепло - и электропроцедур.

## Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету по всему курсу.

1. Возникновение и развитие классического массажа.

2. Роль наших соотечественников в развитии и пропаганде массажа.

3. Место массажа в системе физического воспитания и в различных сферах трудовой деятельности.

4. Понятие «физиологический механизм массажа».

5. Рефлекторные реакции, возникающие при массаже кожи.

6. Приемы массажа, применяемые на коже. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

7. Влияние массажа на ЦНС.

8. Прием выжимание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

9. Прием разминание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

10. Влияние массажа на химические процессы в мышцах.

11. Характеристика восстановления работоспособности мышц под влиянием массажа.

12. Влияние массажа на мышцы при затвердениях и атрофии. Приведите пример из спортивной и лечебной практики.

13. Прием растирание. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов. Сочетание приема растирание с другими приемами массажа.

14. Влияние приема движение на нервно-мышечную систему.

15. Влияние массажа на кровоснабжение суставов, сухожилий, связок и т.д. Перечислите применяемые приемы.

16.Значение приема растирание в спортивной и лечебной практике. Роль тепловых процедур в сочетании с приемом растирание.

17. Особенности и последовательность сочетания электропроцедур и массажа.

18. Роль приема движение. Сочетание приема с другими приемами массажа. Последовательность применяемых приемов массажа. Влияние приема движение на развитие гибкости.

19. Правила выполнения приема движение (пассивное, активное и с сопротивлением). Определение направлений движений в суставах.

20. Сотрясающие приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

21. Ударные приемы. Физиологическое воздействие на организм. Виды приемов.

22. Влияние массажа на спортивное мастерство.

23. Роль массажа в восстановлении работоспособности.

24. Влияние массажа на кровяное давление.

25. Влияние массажа на работу сердца.

26. Влияние массажа на мочеотделение. Влияние массажа на выделение молочной кислоты.

27. Влияние сочетания массажа и тепловых процедур на обмен веществ после выполнения физических упражнений.

28. Влияние массажа на функцию дыхания.

29. Гигиенические требования к освещению, температуре воздуха в массажном кабинете. Размеры массажного кабинета.

30. Смазывающие вещества и их применение.

31. Отличия сегментарно-рефлекторного массажа, точечного и классического. Использование приемов классического массажа в сегментарно-рефлекторном массаже.

32. Показания и противопоказания к массажу.

33. Методы массажа. Классификация аппаратного массажа.

34. Формы массажа и их характеристика. Правила выполнения массажа.

35.Виды приемов ручного классического массажа. Принципы разделения приемов массажа на группы по физиологическому воздействию и анатомическому строению.

36. Физиологическое воздействие массажных приемов на организм.

37. Использование масел и лекарственных мазей в механическом массаже. Понятие о баночном массаже. Определение криомассажа.

38. Классификация видов массажа, их краткая характеристика.

39. Виды тренировочного массажа. Цель и задачи тренировочного массажа.

40. Виды спортивного предварительного массажа. Отличие разминочного массажа и согревающего.

41. Цель спортивного восстановительного массажа. Виды восстановительного массажа.

42. Особенности массажа при спортивных повреждениях, травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом.

43. Типы бани и их особенности. Особенности массажа в условиях бани.

44. Понятие о гигиеническом массаже. Физиологическое влияние и цель его применения. Виды гигиенического массажа.

45. Понятие о лечебном массаже. Виды лечебного массажа. Цель применения лечебного массажа.

46. Определение косметического массажа и его применение при занятиях физической культурой и спортом, на производстве и в быту.

**Решение ситуационных задач**

***5.1. Составление отдельных методик массажа по видам спортивного массажа.*** Преподаватель выбирает вид спортивного массажа, обозначает вид спорта и квалификацию подготовленности спортсмена и дает задание по разработке методики спортивного массажа. Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

***5.2. Разработка методики спортивного массажа в избранном виде спорта.*** Преподаватель дает задание по разработке методики спортивного массажа в избранном виде спорта. Преподаватель обозначает (квалификацию спортсмена, возраст, пол, тренировочный, соревновательный или восстановительный период). Студенты выполняют данное задание в форме самостоятельной работы дома и демонстрируют его выполнение на занятиях.

***5.3. Составление отдельных методик массажа по видам гигиенического массажа.*** Преподаватель обозначает предполагаемый контингент (вид профессиональной деятельности, возраст, пол, психическое

состояние человека) и дает задание по разработке методики одного из видов гигиенического массажа. Студенты выполняют данное задание в виде самостоятельной работы (дома) и демонстрируют разработанную методику на практических занятиях.

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

а) Основная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 4-е изд. стер. М.; 2014.

2. Бирюков А.А. Особенности русского классического массажа в различных видах спорта: монография /А.А. Бирюков – М.: Физическая культура, 2008. – 304с.

3. Бирюков А.А. Баня лечит и молодит: монография /А.А. Бирюков. – М.: Физическая культура, 2006. – 240с.

б) Дополнительная литература:

1. Бирюков А.А. Спортивный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений /А.А. Бирюков. – Издательский центр «Академия», 2-е изд. стер. М.; 2008.

2. Бирюков А.А. Эргономические и гигиенические основы русской системы классического массажа: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальностям 032101, 032102: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.А. Бирюков, Д.Н. Савин. - М.: Физ. культура, 2008. - 164 с.: ил.

3. Васичкин В.И. Массаж: Уроки великого мастера / В.И. Васичкин. - М.: АСТ; СПб.: Полигон, [2009]. - 319 с.: ил. + ЭОД.

4. Погосян М.М. Методика применения предварительного массажа в спорте : учеб.-метод. пособие / М.М. Погосян ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Каф. спортив. медицины 032101, 032102. - Малаховка, 2008. - 35 с.

5. Фокин В.Н. Полный курс массажа : учеб. пособие / Фокин Валерий Николаевич. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Гранд-фаир, 2002. - 508 с.: ил.

6. Бахарева, А.А. Массаж [Электронный ресурс] : Методические рекомендации для подготовки к теоретическим и практическим занятиям и для самостоятельного изучения дисциплины студентам по специальности 032101.65 «Физическая культура и спорт» / А.А.Бахарева, Н.А.Власова, П.Н.Левашов, А.А. Бахарева .— М. : РГУФКСМиТ, 2012 .— 67 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/202915

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

1. Электронно-библиотечная система Elibrary - http://elibrary.ru
2. http://www.sport.iatp.org.ua — здоровье, физкультура, спорт
3. http://www.breath.ru— портал здорового образа жизни.
4. Теория и практика физической культуры: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/tpfk
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Журнал HTTP://lib.sportedu.ru/press/fkvot
6. Физкультура и спорт: Журнал http://www.fismag.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 – Windows Professional, x64 Ed.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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:**

- массажные кушетки
- раздевалка
- наглядные пособия и муляжи
- мультимедийное обеспечение (монитор, ноутбук)
- библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине* «Массаж» *для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения, направления подготовки* 49.03.03«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» *профилям* «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма»**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова – Серазини.

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр очная форма обучения, 9 семестр заочная форма обучения

Форма промежуточной аттестации: дифференцированный *зачет*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Опрос по теоретическому материалу № 1:*<br>*- история развития массажа;*<br>*- анатомо-физиологическое обоснование массажа;*<br>*- определение, показания и противопоказания к массажу;*<br>*- гигиенические требования к массажу*<br>*- физиологические факторы, влияющие на организм при массаже.* | *4* | *8* |
| *2* | *Мини-зачет по практическим навыкам №1:*<br>*- техника и методика выполнения приемов поглаживание, выжимание.* | *8* | *8* |
| *3* | *Мини-зачет по практическим навыкам № 2:*<br>*- техника и методика выполнения приемов классического массажа.* | *10* | *8* |
| *4* | *Опрос по теоретическому материалу № 2:*<br>*- формы и технология проведения сеансов массажа;*<br>*- виды массажа и его классификация;*<br>*- классификация гигиенического массажа;*<br>*- классификация лечебного массажа;*<br>*- классификация косметического массажа;*<br>*- системы массажа.* | *10* | *8* |
| *5* | *Мини-зачет по практическим навыкам №3:*<br>*- техника и частные методики массажа на отдельных участках тела.* | *17* | *6* |
| *6* | *Опрос по теоретическому материалу № 3:*<br>*- классификация спортивного массаж;*<br>*- классификация тренировочного массажа;*<br>*- классификация предварительного массажа;* | *16* | *6* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *- классификация восстановительного массажа;*<br>*- массаж при спортивных травмах и повреждениях связанных со спортом;*<br>*- самомассаж.* | | |
| *8* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *36* |
| | ***зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Выполнение практических заданий по ситуационным задачам на темы пропущенных занятий* | *15* |
| *2* | *Тестирование по пропущенным темам* | *10* |
| *3* | *Тестирование по пропущенным темам* | *10* |
| *4* | *Презентации по пропущенным темам* | *15* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| Набранные баллы | <61 | 61-67 | 68-74 | 75-85 | 86-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | 3 | | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
| | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

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

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

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

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

**Кафедра Физической реабилитации, массажа и оздоровительной физической культуры им. И.М. Саркизова-Серазини**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.13 Массаж»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

профиль:
«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

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

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет *108 часов (3* зачетных единицы).

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

**3. Цель освоения дисциплины:** освоение студентами основ фундаментальных знаний в области массажа, формирование целостного понятия и осмысления общих принципов и методических подходов использования массажа в системе физической культуры, спорта, при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также с лечебно-профилактическими целями и на этой основе научить их навыкам и умениям применения массажа в процессе спортивной деятельности.

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***ОПК-8*** | ***Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ*** | **7** | | **9** |
| | **ОПК-8.8**Знает основные параметры и виды медико-биологического и педагогического контроля, материально-технические, программно-методические и финансовые условия реализации физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **7** | | **9** |
| | **ОПК-8.18**Умеет определять показатели и критерии оценки профессиональной подготовленности в области физической культуры и спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма | **7** | | **9** |
| | **ОПК-8.24**. Имеет опыт проведения анализа предоставления физкультурно-оздоровительных, рекреативно-оздоровительных и туристско-оздоровительных услуг и разработки предложений по повышению эффективности их деятельности | **7** | | **9** |

## 4. 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 | |
| **1** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | **7** | **2** | | **8** | | |
| **2** | 1.1. История развития массажа | 7 | | | 2 | | |
| **3** | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа | **7** | | | 2 | | |
| **4** | 1.3. Гигиенические основы массажа | **7** | | | 2 | | |
| **5** | 1.4. Системы, методы и формы массажа | **7** | | | 2 | | |
| **6** | **II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | **7** | | **20** | **32** | | |
| **7** | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание | **7** | | 2 | 4 | | |
| **8** | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание | **7** | | 2 | 4 | | |
| **9** | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание | **7** | | 4 | 6 | | |
| **10** | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов | **7** | | 2 | 4 | | |
| **11** | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание | **7** | | 6 | 6 | | |
| **12** | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение | **7** | | 2 | 6 | | |
| **13** | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов | **7** | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **14** | **III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения** | **7** | **2** | **12** | **32** | | |
| **15** | **3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **16** | **3.2. Классификация видов массажа** | **7** | | **2** | **10** | | |
| **17** | **3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения** | **7** | | **2** | **4** | | |
| **18** | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | 7 | | | | | |
| **19** | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | 7 | | | | | |
| **20** | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | 7 | | | | | |
| **21** | **3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения** | **7** | | **2** | **6** | | |
| **22** | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **23** | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **24** | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа | 7 | | | | | |
| **25** | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 7 | | | | | |
| **26** | **3.2.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **27** | **3.2.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения** | **7** | | **2** | **2** | | |
| **28** | **3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | **7** | | | **2** | | |
| **29** | **3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта** | **7** | | | **2** | | |
| **30** | | **7** | | | | | **Дифференцированный зачет** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **32** | **72** | | |

**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** | **I. История развития классического массажа и теоретические основы массажа** | **9** | **2** | | **8** | | |
| **2** | 1.1. История развития массажа | 9 | | | 2 | | |
| **3** | 1.2. Анатомо-физиологическое обоснование массажа | **9** | | | 2 | | |
| **4** | 1.3. Гигиенические основы массажа | **9** | | | 2 | | |
| **5** | 1.4. Системы, методы и формы массажа | **9** | | | 2 | | |
| **6** | **II. Приемы классического массажа. Физиологическое влияние, техника и методика их выполнения** | **9** | | **6** | **42** | | |
| **7** | 2.1. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема поглаживание | **9** | | | 4 | | |
| **8** | 2.2. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема выжимание | **9** | | 2 | 6 | | |
| **9** | 2.3. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема разминание | **9** | | 2 | 10 | | |
| **10** | 2.4. Физиологическое влияние, техника и методика проведения сотрясающих приемов | **9** | | | 4 | | |
| **11** | 2.5. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема растирание | **9** | | 2 | 10 | | |
| **12** | 2.6. Физиологическое влияние, техника и методика проведения приема движение | **9** | | | 6 | | |
| **13** | 2.7. Физиологическое влияние, техника и методика проведения ударных приемов | **9** | | | 2 | | |
| **14** | **III. Классификация видов классического массажа, формы и методика проведения** | **9** | | **4** | **46** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **15** | **3.1. Методика проведения сеансов частного и общего массажа (самомассажа)** | **9** | | **1** | **11** | | |
| **16** | **3.2. Классификация видов массажа** | **9** | | **1** | **11** | | |
| **17** | **3.2.1. Виды гигиенического массажа и особенности методики проведения** | **9** | | **2** | **10** | | |
| **18** | - особенности частных методик гигиенического профилактического массажа | 9 | | | | | |
| **19** | - особенности частных методик гигиенического восстановительного массажа | 9 | | | | | |
| **20** | - особенности частных методик гигиенического массажа при различных эмоциональных состояниях | 9 | | | | | |
| **21** | **3.2.2. Виды спортивного массажа и особенности методики проведения** | **9** | | | **10** | | |
| **22** | -особенности частных методик тренировочного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **23** | - особенности частных методик предварительного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **24** | - особенности частных методик восстановительного спортивного массажа | 9 | | | | | |
| **25** | - особенности частных методик массажа при спортивных травмах и некоторых заболеваниях, связанных со спортом | 9 | | | | | |
| **26** | **3.2.3. Виды лечебного массажа и особенности методики их проведения** | **9** | | | **4** | | |
| **27** | **3.2.4. Виды косметического массажа и особенности методики их проведения** | **9** | | | | | |
| **28** | **3.3.Термогидропроцедуры и массаж в практике спорта** | **9** | | | | | |
| **29** | **3.4. Особенности массажа в отдельных видах спорта** | **9** | | | | | |
| **30** | | | | | | | **Дифференцированный зачет** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **10** | **96** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.14 Введение в профессиональную деятельность

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
**Гониянц Степан Александрович** – к.п.н., профессор, профессор кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ.

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Введение в профессиональную деятельность» - содействовать формированию устойчивого профессионального интереса и убежденности в высокой значимости, престижности выбранной профессиональной деятельности, а также ускорить процесс адаптации студента к условиям обучения, студенческого быта и отдыха.

Дисциплина «Введение в профессиональную деятельность» реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям *Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма*.

Дисциплина «Введение в профессиональную деятельность» относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина «Введение в профессиональную деятельность» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин (практик) – «Виды фитнес-гимнастики», «Физическая культура и спорт», «Анимационная деятельность в рекреации и туризме», «Теория и методика физической рекреации», ряду дисциплин организационно-управленческой направленности – «Маркетинг рекреации и туризма», «Основы менеджмента рекреации и туризма»;
- дисциплина «Введение в профессиональную деятельность» реализуется параллельно с дисциплинами «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «География рекреационных систем и туризма», «Экономика» органично дополняя и расширяя их.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-6 | Способен управлять своим временем, выстраивать и | *1* | *1* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** | | |
| УК-6.1 | Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования. | *1* | *1* |
| УК-6.2 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности. | *1* | *1* |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. | *1* | *1* |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | ***1*** | ***1*** |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* |
| ОПК-5.2 | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* |

## 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Тема 1. РГУФКСМиТ – инновационный ВУЗ России в сфере подготовки кадров для индустрии | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 2 | Тема 2. Место физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в отрасли «Физическая культура и спорт», туристской индустрии и санаторно-курортного дела | 1 | **2** | | **6** | | |
| 3 | Тема 3. Общая характеристика образовательного пространства в Европе и в России | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 4 | Тема 4. Профессиональная деятельность бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 5 | Тема 5. Общая характеристика туристской деятельности | 1 | **2** | **4** | **6** | | |
| 6 | Тема 6. Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 7 | Тема 7. Оздоровительный и педагогический потенциал рекреативной деятельности | 1 | | **4** | **6** | | |
| 8 | Тема 8. Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии | 1 | **2** | **2** | **8** | | |
| 9 | Тема 9. Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| 10 | Профессионально-деловое общение и этикет в сфере рекреации и туризма | 1 | **2** | **2** | **8** | | |
| ИТОГО | | | **18** | **24** | **66** | | **Дифференцированный 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Тема 1. РГУФКСМиТ – инновационный ВУЗ России в сфере подготовки кадров для индустрии | 1 | | | **10** | | |
| **2** | Тема 2. Место физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в отрасли «Физическая культура и спорт», туристской индустрии и санаторно-курортного дела | 1 | | | **8** | | |
| **3** | Тема 3. Общая характеристика образовательного пространства в Европе и в России | 1 | | | **8** | | |
| **4** | Тема 4. Профессиональная деятельность бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» | 1 | **1** | | **9** | | |
| **5** | Тема 5. Общая характеристика туристской деятельности | 1 | **1** | | **9** | | |
| **6** | Тема 6. Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму | 1 | | | **10** | | |
| **7** | Тема 7. Оздоровительный и педагогический потенциал рекреативной деятельности | 1 | | **2** | **8** | | |
| **8** | Тема 8. Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии | 1 | | | **14** | | |
| **9** | Тема 9. Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха | 1 | | **2** | **10** | | |
| **10** | Профессионально-деловое общение и этикет в сфере рекреации и туризма | 1 | | **2** | **14** | | |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **100** | | **Дифференцированный зачет** |

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

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

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

### Примерный перечень контрольных вопросов к дифференцированному зачету

1. Охарактеризуйте в целом (общие черты) государственные органы управления физической культуры и спорта России.
2. Раскройте общую характеристику высшего образования в области физической культуры и спорта России.
3. Охарактеризуйте основные направления формирования Европейского образовательного пространства по ФКиС.
4. Дайте характеристику рынка рекреативно-оздоровительных и туристских услуг.
5. Каковы роль и место бакалавра по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в общей структуре деятельности кадров области ФКиС сферы рекреации и туризма.
6. Дайте общую характеристику (исторические этапы становления и современное состояние) Государственной структуры и саморегулирующих организаций управления индустрией туризма в России.
7. Какова роль спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма в физической рекреации.
8. Раскройте характерные особенности фитнес индустрии – составной части физической рекреации.
9. Дайте общее представление о санаторно-курортном деле, учреждениях.
10. Раскройте общую характеристику Учебного плана и основных технологий обучения бакалавров по направлению «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».
11. Какова организация учебного процесса и детализированная характеристика Учебного плана 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».
12. Каковы компетенции/компетентность бакалавра в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
13. Какова структура Университета. Основные направления подготовки кадров в РГУФКСМиТ. Виды учебной деятельности.
14. Раскройте содержание и организация студенческого быта и отдыха.

15. Охарактеризуйте характеристику государственной организационно-управленческой системы спортивно-оздоровительного туризма в России. Туристско-спортивный союз России.
16. Раскройте общую характеристику профессиональной деятельности менеджера, тренера, преподавателя в сфере спортивно-оздоровительного туризма и краеведения.
17. Дайте общую характеристику профессиональной деятельности менеджера, маркетолога в сфере санаторно-курортного дела и учреждений культуры и отдыха.
18. Какова роль туризма и краеведения в общеобразовательной школе и ВУЗах.
19. Охарактеризуйте дополнительное образование в сфере детско-юношеского туризма. Виды учреждений (дворцы, дома творчества, центры и станции юных туристов, детско-юношеские спортивные школы).
20. Охарактеризуйте систему и формы подготовки общественных (волонтеров) кадров – инструкторов туризма.
21. Охарактеризуйте организационно-управленческую структуру и содержание рекреативно-оздоровительных услуг в отечественной и Мировой фитнес-индустрии.
22. Каковы особенности рыночных рекреативно-оздоровительных услуг отрасли физическая культура и спорт.
23. Дайте общую характеристику содержания работы менеджера, маркетолога (компетенции/компетентность) основных направлениях фитнеса.
24. Какова структура санаторно-курортного дела и комплекса.
25. В чем рекреационная сущность санаторно-курортного дела.
26. Каково место и значение рекреационно-оздоровительных услуг в санаторно-курортной практике.
27. В чем суть физической рекреации и культурно-досуговой деятельности в структуре учреждений культуры и отдыха.

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

1) Основная литература:


1. Ветитнев, А. М. Маркетинг санаторно-курортных услуг: учеб. пособие для вузов / А. М. Ветитнев. – М.: Академия, 2008. – 368 с.
2. Власова, Т. И. Профессиональное и деловое общение в сфере туризма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 100103 "Соц.-культур. сервис и туризм" : рек. Умо по образованию в обл. сервиса и туризма / Т. И. Власова, А. П. Шарухин, М. М. Данилова. - 2- изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 256 с.: ил.
3. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Текст]: учеб. пособие/ Ю. С. Константинов; Российская

международная академия туризма; Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. – М.: Советский спорт, 2009. – 392 с.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://umu.sportedu.ru/sites/umu.sportedu.ru/files/49.03.03_rekreaciya_i_sportivno-ozdorovitelnyy_turizm_0.pdf
5. Фурманов, А. Г. Физическая рекреация: учебник для студентов/ А. Г.Фурманов. – Минск: МЕТ, 2012.- 495с.
6. Чесноков, Н. Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта / Н. Н. Чесноков, В. Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2011. – 400 с.

2) Дополнительная литература:

1. Андропова, Е. М. Менеджмент туроператорской деятельности [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034600.62 : профили подгот.: "Рекреатив.-оздоровит. деятельность (Менеджмент рекреации и туризма)", "Спортив.-оздоровит. туризм" : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Е. М. Андропова, С. А. Гониянц; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015
2. Аникеева, Е. А. Менеджмент иностранного туризма [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 034600.62 : профиль подгот.: "Менеджмент рекреации и туризма", "Спортив.-оздоровит. туризм" : квалификация (степень) выпускника - Бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИТРРиФ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / Е. А. Аникеева, С. А. Гониянц, Н. С. Максаковская ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015
3. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. – Издание 6-е, СПб.: «Издательский дом Герда», 2004.-448с.
4. Джанджугазова, Е.А. Маркетинг туристских территорий : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. - Туризм : рек. Умо учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса и туризма / Е.А. Джанджугазова. - М.: Academia, 2006. - 223 с.
5. Зайцева, Н. А. Менеджмент в сервисе и туризме : учеб. пособие для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования : доп. М-вом образования науки РФ / Н. А. Зайцева. - 2-е изд., доп. - М.: Форум, 2009. - 365 с.: ил.
6. Зельдович, Б. З. Как завоевать и удержать клиента в туристическом бизнесе : учеб. пособие для студентов вузов / Б. З. Зельдович ; Ин-т

гуманитар. образования и информ. технологий. - М.: Аспект пресс, 2008. - 135 с.
7. Экология, охота и рыболовство / [сост. Г.М. Дехтярь]. - М.: Финансы и статистика, 2005. - 303 с.
8. Кибанов, А. Я. Этика деловых отношений : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Управление персоналом" : рек. М-вом образования и науки РФ : соответствует Федер. гос. образоват. стандарту 3-го поколения / А. Я. Кибанов, Д. К. Захаров, В. Г. Коновалова ; М-во образования и науки РФ Гос. ун-т управления. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Инфра-М, 2012. - 423 с.: ил.
9. Кусков, А. С. Туроперейтинг: учебник / А. С. Кусков, В. Л. Голубева - ('Высшее образование'), 2009. - 400 с.
10. Мотышина М. С. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме : учеб. пособие / М. С. Мотышина, А. С. Большаков, В. И. Михайлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 445 с.
11. Приезжева Е. М. Анимационный менеджмент: учебно-методическое пособие/ Е. М. Приезжева; Российская международная академия туризма. – М.: Советский спорт, 2007- 357с.
12. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение: документы и материалы (2002-2008 годы) / Авт.-сост. В. А. Фетисов, П. А. Виноградов. – М.: «Советский спорт», 2008. – 1103 с.

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

- Интернет-портал международной сети фитнес клубов World Gym [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.world-gym.com/
- Мещерякова Ю. Обучение и развитие персонала глазами корпоративного заказчика [Электронный ресурс] / Ю. Мещерякова. – Режим доступа: http://iteam.ru/publications/human/section_67/article_681
- Официальный сайт Федерации спортивного туризма России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.tssr.ru
- Сайт ассоциации профессионального фитнеса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://fitness-pro.ru/
- Сервер для путешественников [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.skitalets.ru/books/
- Туризм и гостиничное хозяйство [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.oturbiznese.ru/

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- 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/.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Введение в профессиональную деятельность» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма», очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр очная и заочная формы обучения.
Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| | **Виды текущего контроля** | **Сроки проведения** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Эссе «Почему я выбрал профессию …» | *4 неделя* | *10* |
| *2* | Устный опрос по теме: «Общая характеристика образовательного пространства в Европе и России» | *5 неделя* | *10* |
| *3* | Устный опрос по теме: «Общая характеристика туристской деятельности» | *6 неделя* | *10* |
| *4* | Устный опрос по теме: «Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму» | *7 неделя* | *10* |
| *5* | Устный опрос по теме: «Общая характеристика оздоровительно-педагогического потенциала детско-юношеского туризма и краеведения» | *8 неделя* | *10* |
| *6* | Устный опрос по теме: «Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии» | *9 неделя* | *10* |
| *7* | Реферат по теме: «Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха». Анкета опроса «Основные факторы, препятствующие рекреативно-оздоровительной деятельности населения» | *10 неделя* | *10* |
| *8* | Презентация доклада по одной из тем:<br>1. РГУФКСМиТ – инновационный ВУЗ России.<br>2. Общая характеристика образовательного пространства в Европе и в России.<br>3. Профессиональная деятельность бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».<br>4. Общекультурные и общепрофессиональные компетенции бакалавров по направлению 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный тйризм»<br>5. Место физической рекреации и спортивно- | *11 неделя* | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | оздоровительного туризма в отрасли «Физическая культура и спорт», туристской индустрии и санаторно-курортного дела.<br>6. Общая характеристика туристской деятельности.<br>7. Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму.<br>8. Оздоровительный и педагогический потенциал детско-юношеского туризма и краеведения.<br>9. Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии.<br>10. Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха. | | |
| *9* | *Посещение занятий* | *За весь период* | *10* |
| *10* | *Дифференцированный зачет* | *В соответствии с расписанием* | *10* |
| **ИТОГО** | | | **100 баллов** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2<br>Неудовлетворительно | | 3<br>Удовлетворительно | 4<br>Хорошо | 5<br>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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.14 Введение в профессиональную деятельность

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины :** 1 семестр очная и заочная формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** содействовать формированию устойчивого профессионального интереса и убежденности в высокой значимости, престижности выбранной профессиональной деятельности, а также ускорить процесс адаптации студента к условиям обучения, студенческого быта и отдыха.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **УК-6** | **Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни** | ***1*** | ***1*** |
| УК-6.1 | Знает основные приемы эффективного управления собственным временем; знает основные принципы саморазвития и самообразования. | *1* | *1* |
| УК-6.2 | Умеет эффективно планировать и контролировать собственное время; способен к анализу собственной деятельности. | *1* | *1* |
| УК-6.3 | Владеет методами управления собственным временем; планирует и реализует траекторию своего профессионального и личностного роста на основе принципов образования в течение всей жизни. | *1* | *1* |
| **ОПК-5** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | ***1*** | ***1*** |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* |
| ОПК-5.2 | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* |

## 5. Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Тема 1. РГУФКСМиТ – инновационный ВУЗ России в сфере подготовки кадров для индустрии | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 2 | Тема 2. Место физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в отрасли «Физическая культура и спорт», туристской индустрии и санаторно-курортного дела | 1 | **2** | | **6** | | |
| 3 | Тема 3. Общая характеристика образовательного пространства в Европе и в России | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 4 | Тема 4. Профессиональная деятельность бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 5 | Тема 5. Общая характеристика туристской деятельности | 1 | **2** | **4** | **6** | | |
| 6 | Тема 6. Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму | 1 | **2** | **2** | **6** | | |
| 7 | Тема 7. Оздоровительный и педагогический потенциал рекреативной деятельности | 1 | | **4** | **6** | | |
| 8 | Тема 8. Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии | 1 | **2** | **2** | **8** | | |
| 9 | Тема 9. Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| 10 | Профессионально-деловое общение и этикет в сфере рекреации и туризма | 1 | **2** | **2** | **8** | | |
| ИТОГО | | | | **18** | **24** | **66** | **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Тема 1. РГУФКСМиТ – инновационный ВУЗ России в сфере подготовки кадров для индустрии | 1 | | | **10** | | |
| **2** | Тема 2. Место физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в отрасли «Физическая культура и спорт», туристской индустрии и санаторно-курортного дела | 1 | | | **8** | | |
| **3** | Тема 3. Общая характеристика образовательного пространства в Европе и в России | 1 | | | **8** | | |
| **4** | Тема 4. Профессиональная деятельность бакалавров по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» | 1 | **1** | | **9** | | |
| **5** | Тема 5. Общая характеристика туристской деятельности | 1 | **1** | | **9** | | |
| **6** | Тема 6. Общие организационно-правовые аспекты деятельности по спортивно-оздоровительному туризму | 1 | | | **10** | | |
| **7** | Тема 7. Оздоровительный и педагогический потенциал рекреативной деятельности | 1 | | **2** | **8** | | |
| **8** | Тема 8. Общая характеристика современных направлений в фитнес-индустрии | 1 | | | **14** | | |
| **9** | Тема 9. Рекреативно-оздоровительные услуги в санаторно-курортной практике и учреждениях отдыха | 1 | | **2** | **10** | | |
| **10** | Профессионально-деловое общение и этикет в сфере рекреации и туризма | 1 | | **2** | **14** | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Итого часов:** | **2** | **6** | **100** | | **Дифференцированный 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 рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.15 Рекреалогия с основами курортологии»

Направление подготовки

49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:

Максаковская Наталья Сергеевна, к.п.н., доцент, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

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

Цель изучения дисциплины – сформировать систему знаний о рекреации, рекреационных системах и рекреационной деятельности, о процессах и методах восстановления живых сил человека, о социальном и экономическом значении рекреации и рекреационных систем в жизни человека и общества, о лечебных свойствах природных факторов, механизмах и путях их действия на организм человека, в целях восстановления здоровья человека.

Дисциплина «Рекреалогия с основами курортологии» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Рекреалогия с основами курортологии» относится к обязательной части ООП (ОПОП) по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленность - Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма.

Условием эффективного изучения данной дисциплины является усвоение таких дисциплин, как «Введение в профессиональную деятельность», «География рекреационных систем и туризма».

Знания, приобретенные студентами в процессе освоения дисциплины «Рекреалогия с основами курортологии», могут быть использованы студентами для изучения дисциплин «Теория и методика физической рекреации», «Маркетинг рекреации и туризма», «Основы экологического туризма», «Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности» и в рамках различных практик.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** | 5-6 | 5-6 |
| УК-2.1. | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 5-6 | 5-6 |
| УК-2.3. | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и ограничений | 5-6 | 5-6 |
| **ОПК-14** | **Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг** | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.3 | Знает организационную структуру профессиональной деятельности в сфере санаторно-курортного профиля, физической рекреации, фитнеса, туризма и краеведения. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.8 | Знает основные природные лечебные и краеведческие ресурсы: их общую характеристику и критерии оценки, географию использования в санаторно-курортной практике физиотерапевтических и бальнеологических средств физической рекреации и реабилитации средствами физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.10 | Умеет на практике внедрять инновационные технологии рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.16 | Умеет определять цели и задачи рекреационно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.23 | Имеет опыт внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях. | 5-6 | 5-6 |

## 3.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Введение в курс. Основные понятия рекреалогии. | 5 | 12 | 16 | 44 | | |
| | Итого в 5 семестре | | 12 | 16 | 44 | | **зачет** |
| **2** | Основные понятия курортологии | 6 | 9 | 12 | 27 | | |
| **3** | Санаторно-курортный комплекс и продукт | 6 | 9 | 12 | 30 | | |
| | Итого в 6 семестре | | 18 | 24 | 57 | 9 | **экзамен** |
| | **Всего часов:** | | **30** | **40** | **101** | | |

**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 курс. Основные понятия рекреалогии. | 5 | 2 | 6 | 64 | | |
| | Итого в 5 семестре | | **2** | **6** | **64** | | **зачет** |
| **2** | Основные понятия курортологии | 6 | 2 | 4 | 40 | | |
| **3** | Санаторно-курортный комплекс и продукт | 6 | 2 | 4 | 47 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Итого в 6 семестре | | **4** | **8** | **87** | **9** | **экзамен** |
| | **Всего часов:** | | **6** | **14** | **151** | **9** | |

**Содержание тем:**

1. Введение в курс. Основные понятия рекреалогии.

Рекреация, ее формы и виды. Функции рекреации. Соотношение понятий рекреация и туризм, рекреационные потребности, рекреационная деятельность отдыхающих и организаторов отдыха, рекреационные ресурсы и наследие, рекреационный потенциал, рекреационная система. Понятие «рекреант». Рекреационная система и территориальная рекреационная система

2. Основные понятия курортологии.

Основные разделы Курортологии и их краткая характеристика. Основные понятия курортологии. История развития курортного дела и ее исторические этапы в мире и России. Лечебный туризм и мировые лечебные курорты.

3. Санаторно-курортный комплекс и продукт: Основные виды природных лечебных ресурсов, методы их исследования и оценки. Ландшафтно-биоклиматическая оценка территории. Структура курортных районов. Курортные зоны и агломерации. Правовое регулирование отношений в санаторно-курортной сфере

## 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).

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме подготовки и защиты рефератов и презентаций, а также опросов.

**Примерная тематика рефератов и презентаций:**

1. Государственная политика в сфере курортного дела.
2. Современные формы и методы функционирования различных курортов.
3. Лечебно-оздоровительные местности, округа, режимные наблюдения в Российской Федерации.
4. Курортно-рекреационные ресурсы Российской Федерации.
5. История развития курортного дела в России.
6. Курорты Российской Федерации в общей системе здравоохранения и туризма.
7. Система рекреационных организаций в современных условиях.
8. Социально-экономическая эффективность санаторно-курортного оздоровления.
9. Курортная инфраструктура, основные задачи, особенности функционирования.
10. Перспективы направления развития санаторно-оздоровительного отдыха на курортах Российской Федерации.
11. Основы курортного маркетинга
12. Экологический режим на курортах.
13. Управление курортным комплексом РФ.
14. Организация оздоровления детей на современном курорте.
15. Современные требования и особенности функционирования детских курортов.
16. Факторы здоровья и работоспособности человека в санаторно-курортном оздоровлении различных возрастных групп населения.
17. Государственная охрана здоровья и роль санаторно-курортной отрасли.
18. История зарождения основ использования естественных сил природы и первые подходы к обоснованию водолечения, диетики и народного врачевания.

19. Европейский этап развития курортов.

20. История развития курортного дела на Американском континенте и в Японии.

21. Управление лечебно-профилактической деятельностью курортных организаций.

22. Принципиальные подходы к лечению, реабилитации и оздоровлению хронически больных и практически здоровых лиц в курортных учреждениях.

23. Приморские курорты: использование естественных факторов в современных оздоровительных технологиях.

24. Горноклиматические курорты: использование естественных факторов в современных оздоровительных технологиях.

25. Бальнеологические курорты: использование естественных факторов в современных оздоровительных технологиях.

26. Грязевые курорты: использование естественных факторов в современных оздоровительных технологиях.

27. Курорты с особыми природными факторами: использование естественных факторов в современных оздоровительных технологиях.

28. Система физической терапии в курортной рекреации и реабилитации.

29. Специализированные курорты и специализированные курортные учреждения РФ в современных условиях.

30. Организация активного отдыха для различных слоев населения на современном курорте.

31. Современные требования и особенности обслуживания лиц пожилого возраста в условиях курорта.

32. Социальные программы в современном курортном деле Российской Федерации.

**Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Предмет, объект, цель и задачи рекреалогии. Место рекреалогии в системе естественно-научных, гуманитарных и социальных наук.

2.Феномен рекреации. Условия осуществления рекреации.

3.Рекреационное время. Рекреационное пространство.

4.Рекреационная система и территориальная рекреационная система. Общие свойства.

5.Понятие «рекреант» («отдыхающий»). Общие черты и характеристики отдыхающих.

6.Характеристики отдыхающих: избирательность, адаптация, самоорганизация.

7.Рекреационные потребности отдыхающих.

8.Рекреационная культура. Рекреационное поведение.

9.Рекреационная деятельность как процесс организации пространства и времени.

10.Рекреационная деятельность отдыхающих как основная системообразующая связь.

11.Виды рекреационной деятельности.

12.Циклы рекреационных занятий.

13.Понятие рекреационных ресурсов. Методы исследования рекреационных ресурсов.

14.Рекреационный потенциал - реализующий фактор размещения и развития рекреации.

15.Природные комплексы. Рекреационная оценка природных комплексов.

16.Дифференциальная оценка ландшафтов для различных видов природоориентированного туризма.

17.Культурные комплексы. Методы оценки.

18.Емкость и надежность культурных комплексов. Аттрактивность культурных комплексов.

19.Технические комплексы. Инфраструктура туризма.

20.Органы управления в сфере рекреации и туризма.

21.Функции и уровни управления рекреацией и туризмом.

22. Туристско-рекреационные зоны России (особые экономические зоны туристско-рекреационного типа).
23. Маркетинг в сфере рекреационной деятельности.
24. Основные концепции рекреалогии. Общий обзор.
25. Гуманоцентрированные концепции.
26. Медико-биологические концепции. Социально-экономические концепции.
27. Деятельностная концепция.
28. Экономоцентрированные концепции.
29. Натуроцентрированная концепция.
30. Концепция устойчивого развития рекреации и туризма.
31. Концепции развития природно-исторических территорий (аксиологическая концепция).

**Примерный перечень вопросов к экзамену:**

1. Курортология, определение, основные задачи, направления.
2. Место санаторно-курортного комплекса в системе оказания услуг населению РФ.
3. Рекреационная сущность санаторно-курортного дела.
4. Реабилитация, цели, задачи, значение в условиях курорта.
5. Природные лечебные ресурсы.
6. Курортологическая оценка ландшафтов для лечебных местностей.
7. Антропогенная нагрузка на природные комплексы.
8. Климат и биоклимат: основные понятия.
9. Климатотерапия.
10. Минеральные воды. Значение минеральных вод как основного природного лечебного фактора.
11. Бальнеотерапия. Виды бальнеотерапевтических процедур.
12. Лечебные грязи. Основные типы лечебных грязей.
13. Уникальные природные лечебные факторы.
14. Специфические виды лечения.
15. Специфические виды лечения: галотерапия.

16. Специфические виды лечения: апитерапия.
17. Специфические виды лечения: иппотерапия.
18. Специфические виды лечения: спелеотерапия.
19. Специфические виды лечения: ароматерапия.
20. Специфические виды лечения: энотерапия.
21. Специфические виды лечения: талассотерапия.
22. Диетическое питание на курортах как составляющая курортного режима.
23. Классификация предприятий санаторно-курортного отдыха и лечения.
24. Курортные зоны и курортные агломерации.
25. Нормативно-правовое обеспечение курортной деятельности.
26. Государственная политика в сфере курортного дела.

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

а) Основная литература:

1.Барышева, Е.С. Курортология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.Г. Мязина, Е.С. Барышева .— Оренбург : ОГУ, 2016 .— 220 с. : ил. — ISBN 978-5-7410-1432-5 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/468888

2.Ветитнев, А.М. Курортное дело [Электронный ресурс] : электрон. учеб. / А.М. Ветитнев, Л.Б. Журавлева. - 2-е изд., стер. - Электрон. дан. и прогр. - М.: Кнорус, 2008. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): зв., цв.

3.Ветитнев, А.М. Лечебный туризм : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. 100201 и по специальности 100103 : рек. УМО учеб. заведений РФ по образованию в обл. сервиса и туризма Минобрнауки России / А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. - М.: Форум, 2010. - 590 с.: ил.

4.Губа, В.П. Лечебно-оздоровительный туризм : [учеб. для студентов вузов] / В.П. Губа, Ю.С. Воронов, В.Ю. Карпов. - М.: Физ. культура, 2010. - 117 с.: табл.

5.Борисова, А. В. Курортное дело и оздоровительный туризм [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. В. Борисова .— Ярославль :

ЯрГУ, 2009 .— 116 с. — ISBN 978-5-8397-0641-5 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/237366

6.Филимонова, И. Ю. Медицинская география и курортология [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс / И. Ю. Филимонова .— : Газпром-печать, 2009 .— 119 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/193402

б)Дополнительная литература:

1.Барчуков, И.С. Санаторно-курортное дело : орг., менеджмент, отдых : учеб. пособие для студентов, обучающихся по направлению 080500 / И.С. Барчуков, Ю.Б. Башин, А.В. Зайцев ; М-во образования и науки РФ, Акад. повышения квалификации и проф. переподгот. работников образования. - М.: АПК и ППРО Academia, 2009. - 287 с.: табл.

2.Ветитнев, А.М. Интернет-маркетинг санаторно-курортных услуг : учеб. пособие по специальности "Соц.-культур. сервис и туризм" : рек. Учен. советом Соч. гос. ун-та туризма и курорт. дела / А.М. Ветитнев, Я. А. Ашкинадзе. - М.: Финансы и статистика, 2007. - 160 с.: ил.

3.Драчева, Е.Л. Специальные виды туризма : Лечебный туризм : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Экономика и упр. на предприятии туризма и гостинич. хоз-ва" : доп. Умо по образованию в обл. произв. менеджмента / Е.Л. Драчева. - М.: Кнорус, 2010. - 151 с.

4.Сухарев, Е.Е. Курортное дело : учеб. пособие / Е.Е. Сухарев. - изд. 2-е, стер. - М.: Омега-Л, 2011. - 224 с.

5.Третьякова, Т.Н. Основы курортного дела : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Соц.-культур. сервис и туризм" : доп. М-вом образования и науки РФ / Т.Н. Третьякова. - М.: Academia, 2008. - 286 с.: табл.

6.Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" http://base.garant.ru/136248/

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

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

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

http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

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

www.rata.ru - официальный сайт Российского союза туриндустрии

www.russiatourism.ru - официальный сайт Федерального агентства по туризму (Ростуризм)

http://sankurtur.ru/ - сайт по вопросам курортологии и санаторной базы России;

www.biblioclub.ru - «Университетская библиотека онлайн»;

www.rucont.ru - Национальный цифровой ресурс «Руконт»;

www.rsl.ru - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ.

www.proquest.com - «Health Research Premium Collection» компании ProQuest

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 – Windows Professional, x64 Ed.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Рекреалогия с основами курортологии» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма» очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр для очной формы, 5-6 семестр – для заочной формы
Форма промежуточной аттестации: зачет в 5 семестре и экзамен в 6 семестре.

## 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 | Выступление на семинарах:<br>1. Введение в курс. Основные понятия рекреалогии | В течение семестра | по 5 |
| | Написание реферата по одной из выбранных тем | В течение семестра | 20 |
| | Презентация по одной из выбранных тем | В течение семестра | 20 |
| | Посещение занятий | В течение семестра | 20 |
| | **Зачет** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |
| | Выступление на семинарах:<br>2. Основные понятия курортологии<br>3. Санаторно-курортный комплекс и продукт | В течение семестра | 10<br>10 |
| | Написание реферата по одной из выбранных тем | В течение семестра | 20 |
| | Презентация по одной из выбранных тем | В течение семестра | 20 |
| | Посещение занятий | В течение семестра | 20 |
| | **Экзамен** | | **20** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| | Написание реферата по теме занятия, пропущенного студентом:<br>1. Введение в курс. Основные понятия рекреалогии<br>2. Основные понятия курортологии<br>3. Санаторно-курортный комплекс и продукт | 10<br>10<br>10 |
| | Презентация по теме занятия, пропущенного студентом:<br>1. Введение в курс. Основные понятия рекреалогии<br>2. Основные понятия курортологии<br>3. Санаторно-курортный комплекс и продукт | 10<br>10<br>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)».

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам (модулям), 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 (модулям) при проведении текущего контроля успеваемости**

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.15 Рекреалогия с основами курортологии»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

(код и наименование)

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

(наименование)

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

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

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

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

Цель изучения дисциплины – сформировать систему знаний о рекреации, рекреационных системах и рекреационной деятельности, о процессах и методах восстановления живых сил человека, о социальном и экономическом значении рекреации и рекреационных систем в жизни человека и общества, о лечебных свойствах природных факторов, механизмах и путях их действия на организм человека, в целях восстановления здоровья человека.

Дисциплина «Рекреалогия с основами курортологии» реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения (курс)** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **УК-2** | **Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений** | 5-6 | 5-6 |
| УК-2.1. | Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 5-6 | 5-6 |
| УК-2.3. | Владеет методологическими инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием имеющихся ресурсов и | 5-6 | 5-6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ограничений | | |
| **ОПК-14** | **Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг** | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.3 | Знает организационную структуру профессиональной деятельности в сфере санаторно-курортного профиля, физической рекреации, фитнеса, туризма и краеведения. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.8 | Знает основные природные лечебные и краеведческие ресурсы: их общую характеристику и критерии оценки, географию использования в санаторно-курортной практике физиотерапевтических и бальнеологических средств физической рекреации и реабилитации средствами физической культуры и спортивно-оздоровительного туризма. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.10 | Умеет на практике внедрять инновационные технологии рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.16 | Умеет определять цели и задачи рекреационно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека. | 5-6 | 5-6 |
| ОПК-14.23 | Имеет опыт внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях. | 5-6 | 5-6 |

## 5.Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Введение в курс. Основные понятия рекреалогии. | 5 | 12 | 16 | 44 | | |
| | Итого в 5 семестре | | 12 | 16 | 44 | | **зачет** |
| **2** | Основные понятия курортологии | 6 | 9 | 12 | 27 | | |
| **3** | Санаторно-курортный комплекс и продукт | 6 | 9 | 12 | 30 | | |
| | Итого в 6 семестре | | 18 | 24 | 57 | 9 | **экзамен** |
| | **Всего часов:** | | **30** | **40** | **101** | | |

## 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 курс. Основные понятия рекреалогии. | 5 | 2 | 6 | 64 | | |
| | Итого в 5 семестре | | **2** | **6** | **64** | | **зачет** |
| **2** | Основные понятия курортологии | 6 | 2 | 4 | 40 | | |
| **3** | Санаторно-курортный комплекс и продукт | 6 | 2 | 4 | 47 | | |
| | Итого в 6 семестре | | **4** | **8** | **87** | **9** | **экзамен** |
| | **Всего часов:** | | **6** | **14** | **151** | **9** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ 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** Физиологии

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.16 Биоритмология»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

профиль:
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма,

Уровень образования: *Бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 1 от « 24» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
физиологии
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Захарьева Н.Н. д.м.н., доцент, профессор кафедры физиологии
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

**1.Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины «Биоритмология» обучить студентов современным представлениям о биоритмологии, науке о временных закономерностях здоровья; физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности людей в учета и использования индивидуальной структуры биоритмов для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

Данный курс реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Биоритмология» относиться к обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

К исходным требованиям, необходимым для изучения дисциплины «Биоритмология», относятся знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплин: «Физиология человека», «Общая экология», «Безопасность жизнедеятельности».

Итогом освоения данной дисциплины является знания, умения, навыки необходимы при сдаче ГИА.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (№ семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| УК-8 | Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в | 8 | | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | | | |
| УК-8.1. | Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. | 8 | | 10 |
| УК-8.2. | Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению. | 8 | | 10 |
| УК-8.4. | Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | 8 | | 10 |
| **ОПК – 1** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | 8 | | 10 |
| ОПК-1.3. | Знает физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при физкультурно-спортивной деятельности. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.10. | Знает способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительном туризме. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.12. | Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.13. | Умеет описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом и спортивно-оздоровительным туризмом. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.19. | Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности. | 8 | | 10 |

## 4.Структура и содержание дисциплины

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Биоритмология как наука. | **8** | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Классификация биоритмов по Халбергу | | | | | | |
| **2** | Внутриклеточные биоритмы. Функциональная биоритмология ведущих функциональных систем организма человека. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **3** | Биологические ритмы и работоспособность человека. (физическая и умственная) | **8** | **2** | **4** | **6** | | |
| **4** | Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности у женщин, занимающихся спортом | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **5** | Хронотип человека и занятия рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **6** | Характеристики здоровых людей и спортсменов, имеющих различные суточные; месячные и годичные хронотипы. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **7** | Причины нарушения биоритмов. Десинхронозы. Способы гармонизации биоритмов | **8** | **2** | **4** | **6** | | |
| | **Итого часов:** | | **14** | **18** | **40** | | **Зачет** |

***Заочная форма обучения***

| **№** | **Раздел дисциплины (модуля)** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | Биоритмология как наука. Классификация биоритмов по Халбергу | **10** | **2** | | **10** | | |
| **2** | Внутриклеточные биоритмы. Функциональная биоритмология ведущих функциональных систем организма человека. | **10** | | **2** | **10** | | |
| **3** | Биологические ритмы и работоспособность человека. (физическая и умственная) | **10** | | **2** | **10** | | |
| **4** | Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности у женщин, занимающихся спортом | **10** | | **2** | **10** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **5** | Хронотип человека и занятия рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью. | **10** | | | **10** | | |
| **6** | Характеристики здоровых людей и спортсменов, имеющих различные суточные; месячные и годичные хронотипы. | **10** | | | **8** | | |
| **7** | Причины нарушения биоритмов. Десинхронозы. Способы гармонизации биоритмов | **10** | | **2** | **6** | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **8** | **62** | | **Зачет** |

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

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

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

**ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ И ДОКЛАДОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ БИОРИТМОЛОГИЯ**

**Темы докладов и рефератов:**

1. Влияния ОМЦ на спортивную результативность девушек и женщин при занятиях спортом

2. Биоритмическая активность и спортивная результативность мужского организма

3. Полетные десинхронозаы и спортивная результативность в избранном виде спорта

4. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)

5. Основы хронотерапии и биорезонансной терапии

6. Роль хронических десинхронозных нарушений в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний

7. Влияние суточных биоритмов на процесс старения

8. Классификация биологических ритмов

9. Методы исследования биоритмологических ритмов человека

10. Существует ли специфичность биологического времени?

11. Ритмическая структура ведущих функциональных систем организма человека

12. Влияние солнечной активности на здоровье человека

13. Годичные хронобиологические особенности активности человека .

14. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность

15 Адаптивная роль суточных ритмов. Специализация органов чувств

16. Адаптивная роль сезонных биологических ритмов

17. Организмы короткого и длинного дня

18. Биоэлектрические характеристики сна

19. Механизмы медленного и быстрого сна

20. Доказательства эндогенной природы биологических часов

21. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы

22. Динхроноз временной организации биологических систем

**Примерный перечень вопросов для самостоятельного изучения**

1. Биологическое время, способы его измерения.

2. Биологический ритм, его классификация.

3. История и развитие хронобиологии

4. Спектр биологических ритмов.

5. Связь биологических ритмов с окружающей средой.

6. Экзогенное управление жизненными процессами (экзоритмы)

7. Синхронизированные за счёт временных указателей ритмы (экзо-эндоритмы).

8. Автономные средне- и коротковолновые ритмы (эндоритмы).

9. Практическое применение хрономедицины.

10. Биоритмология перемещений человека.

11. Что такое хронобиотики?

**Вопросы к зачету:**

1.Характеристика понятия «биоритм».

2.Классификация биоритмов по Халбергу.

3.Роль учета биоритмовой структуры организма при занятиях физической культурой и спортом.

4.Характеристика концепции регулирования биоритмогенной активности человека.

5.Характеристика основных биоритмов человека.

6.Общий суточный ритм организации процессов жизнедеятельности организма.

7.Биоритмическая активность ведущих функциональных систем организма.

8.Значимость биоритмов в спортивной практике.

9.Особенности проявлений физических качеств человека при различных хронобиологических воздействиях.

10. Влияние хронобиологических факторов на функциональное состояние человека.

11. Характеристика десинхронозных нарушений человека при адаптации к различным средовым воздействиям.

12. Патологическое влияние десинхронозов на физические качества и здоровье людей. Полетная десинхронизация.

13.Организация режима деятельности и отдыха.

14. Работоспособность и повышение ее эффективности. Понятие о психическом тонусе

15. Особенности циклической, биоритмологической деятельности женщин (овариально – менструальный цикл)

16. Особенности циклической, биоритмологической деятельности мужчин (сперматогенез)

17. Биоритмическая классификация метаболической активности при занятиях спортом

18. Характеристика изменений физических качеств в течение овариально – менструального цикла при занятиях спортом

19. Характеристика изменений физических качеств в течение цикла сперматогенеза при занятиях спортом

20. Характеристика акклиматизации спортсменов при смене часовых поясов

21. Особенности и варианты коррекции изменений обмена веществ при наличии десинхронозов различными методами.

22. Характеристика динамических болезней

23. Характеристика адаптивных физиологические ритмы: циркадные и сезонные

24. Природные и социальные датчики времени.

25.Факторы, вызывающие нарушения биоритмов. Методы профилактики нарушений биоритмов в физической культуре и спорте.

26.Понятие о биологических часах. Типы биологических часов. Построение тренировочного процесса с учетом биоритмов человека.

27.Функция биологических часов. Их проявления у живых организмов.

28.Понятие о циркадианных ритмах и циркадианных системах. Функции циркадианной системы.

29.Понятие о хронотипе. Утренний, вечерний и недифференцированный типы. Учет хронотипа при организации режима труда и отдыха.

30. Хронотип и спортивная тренировка.

Двигательная активность в разное время суток.

31.Влияние повышенной и сниженной двигательной активности на биологические ритмы

32. Многодневные биоритмы. Теория трех биоритмов..

33. Биологические ритмы и сон. Фазы сна. Нарушения сна и их профилактика при занятиях физической культурой и спортом.

34. Биологические ритмы и здоровье. Учет биоритмов в медицине.

35.Понятие о десинхронозе. Формы десинхроноза.

36.Хронобиология климато- географических перемещений спортсменов.

37.Сезонные биоритмы. Построение графика подготовки к соревнованиям с учетом сезонных биоритмов.

38.Окологодовые и многолетние биоритмы.

39.Понятие о стрессе. Стадии стресса. Влияние стрессовых факторов на биологические ритмы.

40.Формы стресса при занятиях физической культурой и спортом.

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

– Основная литература:

1.Миловидов, В.К. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики : [учеб. пособие по специальности 032101 : для студентов физкультурных вузов и фак. дисциплины специализации "Гимнастика спортив."] / В.К. Миловидов, А.И. Пустозеров, О.Н. Песина ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту "Урал. гос. ун-т физ. культуры". - Изд. 3-е, стер. - Челябинск: [Изд-во УралГУФК], 2009. - 138 с.: ил

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

–**Дополнительная литература:**

1.Агаджанян Н.А., Шабатура Н.Н. Биоритмы, спорт, здоровье. М.:Физкультура и спорт. 1989. 208с.

2.Амельченко, И.А. Физиологические основы здоровья студентов (Биоритмический аспект) : учеб. пособие для студентов строит. вузов : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. строительства / И.А. Амельченко ; Мин-во

образования РФ, Белгород. гос. технолог. ун-т им. В.Г. Шухова. - Белгород: [Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова], 2003. - 97 с.: табл.

3.Биологические ритмы. Т.1,2. Ред. Ашофф Ю. М.:Мир. 1984. 414, 262 с.

4.Бродский В.Я. Околочастовые ритмы в клеточной популяции. Проблема синхронизации. //Бюлл. эксп. биол. и мед. 1997. Т.124, №12. С.604-609.

5.Бродский В.Я., Хавинсон В.Х., Золотарев Ю.А. и др. Ритм синтеза белка в культкрах гепатоцитов крыс разного возраста. //Изв. АН. Сер. биол. 2001. №5. С.517-521.

6.Ваша работоспособность сегодня / Н.А. Агаджанян [и др.]. - М.: Сов. Россия, 1978. - 88 с.: ил.

7.Дедов И.И. Биоритмы гормонов. М.: Медицина. 1992. 256 с.

8.Загускин С.Л. Ритмы клетки и здоровье человека М. -2006– 316с.

9.Матюхин, В.А. Биоритмология перемещений человека / Отв. ред. д-р мед. наук Р. М. Баевский. - Новосибирск: Наука, 1976. - 104 с.: ил.

10.Сараев В.Г. Роль физиологически активных веществ распада в биологии животных и человека //Успехи физиол. Наук. 1974. Том 5, №4. С.96-129.

11.Щербина, Н. Н. БИОРИТМЫ И СПОРТ [Электронный ресурс] / П. П. Тиссен, Н. Н. Щербина .— : [Б.и.], 2010 .— 190 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/234304

–Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1.humbio.ru/humbio/physiology/0005e445/htm Электронный учебник по биологии человека, раздел физиология.
2.Fiziologieacheloveka.ru Электронный учебник по физиологии
3.http://www/vesti-nauka.ru - сайт новостей в науке
4.http://www.lenta.ru/science - сайт новостей в науке1
5.http://www.college.ru – сайт, содержащий открытые учебники по естественнонаучным дисциплинам
6.http://www.krugosvet.ru – сетевая энциклопедия «Кругосвет»
7.http://ru.wikipedia.org – сетевая энциклопедия «Википедия»
8. http://www.edu.ru – Российское образование – Федеральный портал

– Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

–*программное обеспечение дисциплины:*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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.

***Зарубежные базы данных:***

1.«Health Research Premium Collection» компании ProQuest www.proquest.com

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Компьютерный класс с подключением к сети Internet, мультимедиа проектор –1; таблицы; антропометрические и другие инструменты.

1)перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

Кабинеты:

–физиологии человека;

2)Залы: библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет, актовый зал.

3)возможность оперативного обмена информацией с российскими образовательными организациями

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Биоритмология для обучающихся института ТРРиФ 4 курса, направления подготовки 49.03.03*** **Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм** ***профилю*** **Спортивно-оздоровительный туризм** ***очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиологии
Сроки изучения дисциплины: 8 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *16* |
| *2* | *Выступление на семинаре «*Биологические ритмы и работоспособность человека*»* | *26 неделя* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре «*Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности у женщин, занимающихся спортом*»* | *27 неделя* | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре «*Характеристики здоровых людей и спортсменов, имеющих различные суточные; месячные и годичные хронотипы*»* | *30 неделя* | *5* |
| *5* | *Выступление на семинаре «*Причины нарушения биоритмов*»* | *34 неделя* | *5* |
| *6* | *Написание реферата №1 по теме выбранной теме* | *29 неделя* | *15* |
| *7* | *Написание реферата №2 по теме выбранной теме* | *38 неделя* | *15* |
| *8* | *Презентация по выбранной теме* | *40 неделя* | *14* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся зачетом

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***По дисциплине Биоритмология для обучающихся института ТРРиФ 5 курса направления подготовки 46.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю Менеджмент рекреации и туризма заочной формы обучения***

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Физиологии
Сроки изучения дисциплины: 10 семестр
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 занятий* | *16* |
| *2* | *Выступление на семинаре* | *5* |
| *3* | *Выступление на семинаре* | *5* |
| *4* | *Выступление на семинаре* | *5* |
| *5* | *Выступление на семинаре* | *5* |
| *6* | *Написание реферата №1 по теме выбранной теме* | *15* |
| *7* | *Написание реферата №2 по теме выбранной теме* | *15* |
| *8* | *Презентация по выбранной теме* | *14* |
| | ***Зачёт*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## 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 |

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** Физиологии

# АННОТАЦИЯК РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
# Б1.О.16 « Биоритмология»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

профиль: Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма
(наименование)

Уровень образования: *Бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет *[2]* зачетных единиц.

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

**3.Цель освоения дисциплины:** обучить магистров современным представлениям о биоритмологии, науке о временных закономерностях здоровья; физической работоспособности, спортивной результативности и жизнедеятельности людей с учетом и использования индивидуальной структуры биоритмов для построения индивидуального тренировочного процесса спортсмена.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (№ семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| **УК-8** | **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | 8 | | 10 |
| УК-8.1. | Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. | 8 | | 10 |
| УК-8.2. | Умеет оценивать вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности и принимать меры по ее предупреждению. | 8 | | 10 |
| УК-8.4. | Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | 8 | | 10 |
| **ОПК – 1** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | 8 | | 10 |
| ОПК-1.3. | Знает физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при физкультурно-спортивной деятельности. | 8 | | 10 |
| ОПК- | Знает способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в | 8 | | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1.10. | спортивно-оздоровительном туризме. | | | |
| ОПК-1.12. | Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.13. | Умеет описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой, спортом и спортивно-оздоровительным туризмом. | 8 | | 10 |
| ОПК-1.19. | Имеет опыт использования медико-биологической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их физкультурно-спортивной деятельности. | 8 | | 10 |

## Краткое содержание дисциплины:

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Биоритмология как наука. Классификация биоритмов по Халбергу | **8** | **2** | **2** | **4** | | |
| **2** | Внутриклеточные биоритмы. Функциональная биоритмология ведущих функциональных систем организма человека. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **3** | Биологические ритмы и работоспособность человека. (физическая и умственная) | **8** | **2** | **4** | **6** | | |
| **4** | Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности у женщин, занимающихся спортом | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **5** | Хронотип человека и занятия рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **6** | Характеристики здоровых людей и спортсменов, имеющих различные суточные; месячные и годичные хронотипы. | **8** | **2** | **2** | **6** | | |
| **7** | Причины нарушения биоритмов. Десинхронозы. Способы гармонизации биоритмов | **8** | **2** | **4** | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого часов:** | | **14** | **18** | **40** | | **Зачет** |

***Заочная форма обучения***

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Биоритмология как наука. Классификация биоритмов по Халбергу | **10** | **2** | | **10** | | |
| **2** | Внутриклеточные биоритмы. Функциональная биоритмология ведущих функциональных систем организма человека. | **10** | | **2** | **10** | | |
| **3** | Биологические ритмы и работоспособность человека. (физическая и умственная) | **10** | | **2** | **10** | | |
| **4** | Хронобиологические особенности физических качеств и спортивной результативности у женщин, занимающихся спортом | **10** | | **2** | **10** | | |
| **5** | Хронотип человека и занятия рекреационно-оздоровительной и туристской деятельностью. | **10** | | | **10** | | |
| **6** | Характеристики здоровых людей и спортсменов, имеющих различные суточные; месячные и годичные хронотипы. | **10** | | | **8** | | |
| **7** | Причины нарушения биоритмов. Десинхронозы. Способы гармонизации биоритмов | **10** | | **2** | **6** | | |
| | **Итого часов:** | | **2** | **8** | **62** | | **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 иностранных языков и лингвистики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.17 Иностранный язык (профессиональный)

Направление подготовки:
**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Направленность (профиль): **«Спортивно-оздоровительный туризм»**
**«Менеджмент рекреации и туризма»**

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная и заочная

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института гуманитарного
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Иностранных языков и лингвистики
Протокол № __ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Иностранных языков и лингвистики
Протокол № __ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Иностранных языков и лингвистики
Протокол № __ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Иностранных языков и лингвистики
Протокол № __ от «___» _____20__ г.

Составитель:
Варичев Александр Михайлович, старший преподаватель кафедры иностранных языков и лингвистики.

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля).

Целью освоения дисциплины (модуля) является: повышение уровня владения профессиональным иностранным языком и обучение практическому владению разговорной и письменной речью для активного применения иностранного языка в сфере рекреации и туризма, как и в повседневном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям *Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма*.

Дисциплина «Иностранный язык (профессиональный)» относится к дисциплинам обязательной части.

Курс дисциплины «Иностранный язык (профессиональный)» проводится в третьем и четвертом семестрах второго года обучения и базируется на знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в процессе обучения иностранному языку на первом году обучения и в средней школе.

## 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** | **ениеОчная форма** | **ениеЗаочная форма** | |
| ***УК-4*** | **Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном (ых) языке(ах)** | ***3,4*** | ***3*** | |
| *УК-4.1* | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка; | *3,4* | *3* | |
| *УК-4.2* | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. | *3,4* | *3* | |
| УК-4.3 | Умеет использовать государственный язык Российской | *3,4* | *3* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | | | |
| УК-4.4 | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность | *3,4* | *3* | |
| УК-4.5 | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельно | *3,4* | *3* | |
| **ОПК-14** | Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг | *3,4* | *3* | |
| ОПК-14.22 | Владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в области физической рекреации, спортивно-оздоровительного туризма и краеведения, приемами агитационно-пропагандистской работы по приобщению различных возрастно-половых групп населения к занятиям оздоровительным фитнесом, физкультурно-рекреационной и туристско-краеведческой деятельности. | *3,4* | *3* | |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

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

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ционногоЗанятия | арскогоЗанятия | Самостоятельн | Контроль | |
| **1** | **Тема 1 Активный отдых. Recreation**. Повторение: Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. | **3** | | **6** | **9** | | |
| **2** | **Тема 2**. **Индустрия развлечений в Туризме. Tourism Attractions and Entertainment.** Количественные и Порядковые числительные. Повторение: The Present Indefinite Tense. The Present Continuous. | **3** | | **5** | **9** | | |
| **3** | **Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.** | **3** | | **5** | **8** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повторение: неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense.<br>The Present Perfect Tense.<br>Выражение have got. | | | | | | |
| **4** | **Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.**<br>Повторение: (The Future Indefinite Tense. | **3** | | **6** | **9** | | |
| **5** | **Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking** Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. | **3** | | **6** | **9** | | |
| | **Всего за 3 семестр:** | | | **28** | **44** | | |
| **6** | **Тема 6. Необходимые навыки и безопасность. Skills and Safety** Повторение: ( The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. | **4** | | **10** | **15** | | |
| **7** | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation** Косвенная речь. Согласование времен. | **4** | | **11** | **14** | | |
| **8** | **Тема 8. Альпинизм. Mountaineering** Формы выражения будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.) | **4** | | **10** | **14** | | |
| **9** | **Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.** Passive Voice Сложное дополнение. Complex Object. | **4** | | **11** | **14** | | |
| | **Всего за 4 семестр:** | | | **42** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов за год** | | | | **70** | **101** | **9** | **Всего 180 часов** |

## 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | нного типаЗанятия | инарскогоЗанятия | аСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | **Тема 1 Активный отдых. Recreation.** | **3** | | **1** | **18** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повторение: Местоимения some/any/no, many/ much, little / few, a little / a few. | | | | | | |
| **2** | **Тема 2**. **Индустрия развлечений в Туризме. Tourism Attractions and Entertainment.** Количественные и Порядковые числительные. Повторение:The Present Indefinite Tense. The Present Continuous. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **3** | **Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.** Повторение: неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense.<br>The Present Perfect Tense.<br>Выражение have got. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **4** | **Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.**<br>Повторение: (The Future Indefinite Tense. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **5** | **Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking** Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **6** | **Тема 6. Необходимые навыки и безопасность. Skills and Safety** Повторение: ( The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. | **3** | | **1** | **19** | | |
| **7** | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation** Косвенная речь. Согласование времен. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **8** | **Тема 8. Альпинизм. Mountaineering** Формы выражения будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.) | **3** | | **0.5** | **18** | | |
| **9** | **Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.** Passive Voice Сложное дополнение. Complex Object. | **3** | | **0.5** | **18** | | |
| | **Итого за зимнюю сессию: 180 ч.** | | | **8** | **163** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

**1).** Устное выступление по темам, изученным в течение 2-х семестров:

Тема 1 Активный отдых. Recreation.

Тема 2. Индустрия развлечений в Туризме.Tourism Attractions and Entertainment.
Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.
Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.
Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking.
Тема 6. Необходимые навыки и безопасность. Skills and Safety.
Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation.
Тема 8. Альпинизм. Mountaineering.
Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.

**2**). Перевод текста, объемом не менее 1200 печатных знаков со словарем .

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

1) Основная литература:

1. Мошняга Е. В. Английский язык: Туризм, гостеприимство, платежные средства М., 2008
2. Голицынский Ю. Грамматика : сб. упражнений / Ю. Голицынский, Н. Голицынская. Изд. 7-е, испр. и доп. - СПб.: Каро, 2010. - 575 с.: табл.
3.Воробьёва С.А., Деловой английский язык для сферы туризма. Your Way To Tourism. Москва, 2002
4. Иващенко И.А. Английский для сферы туризма М ,2008
5. Павлоцкий В.М. 10 тем для свободного общения. С.-П., 2003.
6. Королева Н.Е., Барсегян Э.З.,Сербиновская А.М.Английский язык
7.Сервис и Туризм Ростов- на –Дону, 2009
8. Современный англо-русский словарь М., 2004
9. Интернет

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

**1.** Операционная система – Microsoft Windows.
**2.** Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
**3.** Локальная антивирусная программа - Dr.Web(или аналог).
**4.** Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

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

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

2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5. Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.

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

**1.** Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) « Иностранный язык (профессиональный)» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса направление подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профиль подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма» для очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Иностранных языков и лингвистики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры
Форма аттестации: *экзамен в 4 семестре – очной формы обучения, 3 семестре заочной формы обучения*

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

***Очная форма обучения***

| | **Виды текущего контроля** | **Сроки проведения** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | **Тема 1 Активный отдых. Recreation** | 2-3нед. | 3 |
| | **Тема 2. Индустрия развлечений в Туризме.** | 3-4 нед. | 3 |
| | **Тема 3. Туроператоры.** | 5-6 нед. | 3 |
| | **Тема 4. Туристское снаряжение.** | 7-8 нед. | 3 |
| | **Тема 5. Пеший туризм.** | 9 нед. | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №5 | 7 нед. | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №6 | 14 нед. | 3 |
| 3 | Домашнее чтение аутентичных текстов (2 текста по 5000 печ. знаков) | В течение семестра | 4<br>4 |

**3 семестр**

**4 семестр**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | **Тема 6.Необходимые навыки и безопасность.** | 21-22 нед. | 3 |
| | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха.** | 23-24 нед. | 3 |
| | **Тема 8. Альпинизм.** | 25-26 нед. | 3 |
| | **Тема 9. Гостиничный бизнес.** | 27-28 нед. | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №7 | 27 нед. | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №8 | 31 нед. | 3 |
| 5 | Домашнее чтение аутентичных текстов (2 текста по 5000 печ. знаков) | В течение семестра | 4<br>4 |
| 6 | Посещение и работа на занятиях | в течение 1 и 2 семестра | 15 |
| 7 | **Экзамен** | | 30 |
| **ИТОГО за год обучения** | | | **100 баллов** |

*Заочная форма обучения*

| | Виды текущего контроля | | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | **Тема 1 Активный отдых. Recreation** | | 3 |
| | **Тема 2. Индустрия развлечений в Туризме.** | | 3 |
| | **Тема 3. Туроператоры.** | | 3 |
| | **Тема 4. Туристское снаряжение.** | | 3 |
| | **Тема 5. Пеший туризм.** | | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №5 | | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №6 | | 3 |
| 3 | Домашнее чтение аутентичных текстов (2 текста по 5000 печ. знаков) | | 4<br>4 |
| 4 | Выступление на практических занятиях по темам: | | |
| | **Тема 6.Необходимые навыки и безопасность.** | | 3 |
| | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха.** | | 3 |
| | **Тема 8. Альпинизм.** | | 3 |
| | **Тема 9. Гостиничный бизнес.** | | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №7 | | 3 |
| | Лексико-грамматический Тест №8 | | 3 |
| 5 | Домашнее чтение аутентичных текстов (2 текста по 5000 печ. знаков) | | 4<br>4 |
| 6 | Посещение и работа на занятиях | | 15 |
| 7 | **Экзамен** | | 30 |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| **1** | **Выступление на практических занятиях по темам**<br>**Тема 1 Активный отдых. Recreation.**<br>**Тема 2. Индустрия развлечений в Туризме. Tourism Attractions and Entertainment.**<br>**Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.**<br>**Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.**<br>**Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking.**<br>**Тема 6. Необходимые навыки и безопасность. Skills and Safety.**<br>**Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation.**<br>**Тема 8. Альпинизм. Mountaineering.**<br>**Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.** | **3**<br>**3**<br>**3**<br>**3**<br>**3**<br>**3**<br>**3**<br>**3**<br>**3** |
| **2** | **4 Контрольных лексико-грамматические задания №1, №2, №3, №4** | **3**<br>**3**<br>**3**<br>**3** |
| **4** | **Домашнее чтение аутентичных текстов по темам семестра (Чтение и перевод 4 текстов по 5000 печ. зн.)** | **4**<br>**4**<br>**4**<br>**4** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра иностранных языков и лингвистики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.17 Иностранный язык (профессиональный)

Направление подготовки:
49.03.03«Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Профиль: «Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля):** составляет 5 зачетных единицы, 180 академических часов.

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

3,4 семестры очная форма обучения

3 семестр заочная форма обучения

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

Целью освоения дисциплины (модуля) является: повышение уровня владения иностранным языком и обучение практическому владению разговорной и письменной речью для активного применения иностранного языка в сфере рекреации и туризма, как и в повседневном общении, а также в дальнейшем самообразовании.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **ениеОчная форма** | **ниеЗаочная форма** | |
| ***УК-4*** | **Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)** | ***3,4*** | ***3*** | |
| *УК-4.1* | Знает общеупотребительную лексику и систему современного иностранного языка; нормы словоупотребления; основы грамматики; орфографические нормы и нормы пунктуации изучаемого иностранного языка; | *3,4* | *3* | |
| *УК-4.2* | Умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь на иностранном языке. | *3,4* | *3* | |
| УК-4.3 | Умеет использовать государственный язык Российской Федерации и иностранный язык, как эффективное средство общения. | *3,4* | *3* | |
| УК-4.4 | Владеет одним из иностранных языков на уровне, обеспечивающем эффективную межличностную и межкультурную деятельность | *3,4* | *3* | |
| УК-4.5 | Владеет различными формами, видами устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации и иностранном языке в учебной и профессиональной деятельно | *3,4* | *3* | |
| **ОПК-14** | Способен внедрять инновационные технологии туристских, | *3,4* | *3* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг | | | |
| ОПК-14.22 | Владеет методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в области физической рекреации, спортивно-оздоровительного туризма и краеведения, приемами агитационно-пропагандистской работы по приобщению различных возрастно-половых групп населения к занятиям оздоровительным фитнесом, физкультурно-рекреационной и туристско-краеведческой деятельности. | *3,4* | *3* | |

## 5. Структура и 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ионногоЗанятия | арскогоЗанятия | Самостоятельн | Контроль | |
| **1** | **Тема 1 Активный отдых. Recreation**. Повторение: Местоимения some/any/no, many/much, little / few, a little / a few. | **3** | | **6** | **9** | | |
| **2** | **Тема 2. Индустрия развлечений в Туризме. Tourism Attractions and Entertainment.** Количественные и Порядковые числительные. Повторение: The Present Indefinite Tense. The Present Continuous. | **3** | | **5** | **9** | | |
| **3** | **Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.** Повторение: неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense.<br>The Present Perfect Tense.<br>Выражение have got. | **3** | | **5** | **8** | | |
| **4** | **Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.**<br>Повторение: (The Future Indefinite Tense. | **3** | | **6** | **9** | | |
| **5** | **Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking** Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. | **3** | | **6** | **9** | | |
| | **Всего за 3 семестр:** | | | **28** | **44** | | |
| **6** | **Тема 6. Необходимые навыки и** | **4** | | **10** | **15** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **безопасность. Skills and Safety** Повторение: ( The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. | | | | | | |
| **7** | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation** Косвенная речь. Согласование времен. | **4** | | **11** | **14** | | |
| **8** | **Тема 8. Альпинизм. Mountaineering** Формы выражения будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.) | **4** | | **10** | **14** | | |
| **9** | **Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.** Passive Voice Сложное дополнение. Complex Object. | **4** | | **11** | **14** | | |
| | **Всего за 4 семестр:** | | | **42** | **57** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов за год** | | | | **70** | **101** | **9** | **Всего 180 часов** |

## 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ного типаЗанятия | инарскогоЗанятия | аСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | **Тема 1 Активный отдых. Recreation**. Повторение: Местоимения some/any/no, many/ much, little / few, a little / a few. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **2** | **Тема 2**. **Индустрия развлечений в Туризме. Tourism Attractions and Entertainment.** Количественные и Порядковые числительные. Повторение:The Present Indefinite Tense. The Present Continuous. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **3** | **Тема 3. Туроператоры. Tour Operators.** Повторение: неправильные глаголы. The Past Indefinite Tense. The Present Perfect Tense. Выражение have got. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **4** | **Тема 4. Туристическое снаряжение. Equipment.** | **3** | | **1** | **18** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Повторение: (The Future Indefinite Tense. | | | | | | |
| **5** | **Тема 5. Пеший туризм. Hiking and Backpacking** Модальные глаголы can, may, must, haveto, needn't. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **6** | **Тема 6. Необходимые навыки и безопасность. Skills and Safety** Повторение: ( The Past Continuous Tense. The Past Perfect Tense. | **3** | | **1** | **19** | | |
| **7** | **Тема 7. Экстремальные виды отдыха. Adventure Recreation** Косвенная речь. Согласование времен. | **3** | | **1** | **18** | | |
| **8** | **Тема 8. Альпинизм. Mountaineering** Формы выражения будущего времени. Придаточные предложения условия и времени.) | **3** | | **0.5** | **18** | | |
| **9** | **Тема 9. Гостиничный бизнес. Hotel Business.** Passive Voice Сложное дополнение. Complex Object. | **3** | | **0.5** | **18** | | |
| | **Итого за зимнюю сессию: 180 ч.** | | | **8** | **163** | **9** | **Экзамен** |

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

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

**Кафедра Спортивная медицина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.18 «Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки:

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104от «19» декабря 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 3 от «18» сентября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № 16 от «29» июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Спортивной медицины
Протокол № __ от «__» _____20__ г.
.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивной медицины Мирошников Александр Борисович

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

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

- основами антидопингового обеспечения;
- современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
- освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
- обучение студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности»

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

Дисциплина «Основы антидопингового обеспечения» относится к обязательной части О.18 блока Б1. Дисциплины (модули) ООП для направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Данная дисциплина относится к медицинским знаниям, необходимым для осуществления деятельности выпускниками РГУФКСМиТ по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». С помощью знаний, полученных в данном курсе, бакалавры смогут оценивать возможность использовать фармакологические препараты в спорте, не входя в конфликт с антидопинговым законодательством.

Полученные в курсе знания будут полезны при изучении следующих дисциплин: Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт, Физиология человека, Мониторинг физического состояния человека, Основы правоведения.

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

| Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** |
| ***ОПК-7*** | *Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.* | 8 |
| ОПК-7.1 | ***Знать:***<br>*- Знает международные антидопинговые правила и стандарты.* | 8 |
| ОПК-7.10. | ***Уметь:***<br>*-Умеет выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте.* | 8 |
| ОПК-7.15. | ***Владеть:***<br>*-Имеет опыт выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических антидопинговых программ.* | 8 |
| **ОПК-4** | *Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.* | 8 |
| ОПК-4.2. | ***Знать:***<br>*-Знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся.* | 8 |
| ОПК-4.13. | ***Уметь:***<br>*-Умеет проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам физкультурно-спортивной деятельности, принципам честной игры, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.* | 8 |
| ОПК-4.22. | ***Владеть:***<br>*-Имеет опыт коммуникации, применения образной эмоциональной речи, как средства воздействия на* | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| | *занимающихся, использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе.* | |

## 4.Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**. Форма обучения: очная 8 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 | Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. | 8 | 2 | | 5 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | | | 2 | 5 | | |
| | Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период | | 2 | 2 | 5 | | |
| | Вещества и методы, запрещенные вне соревнований | | | | 5 | | |
| 3. | Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий | | | 2 | 5 | | |
| 4. | Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль | | 2 | | 5 | | |
| 5. | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | | | 2 | 5 | | |
| 6. | Санкции. Профилактика применения допинга в спорте | | 2 | | 5 | | |
| 7. | Общий механизм действия допинга | | 2 | 2 | 2 | | |
| 8. | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов | | | | 2 | | |
| 9. | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга | | | 2 | 2 | | |
| 10 | Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА | | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | **зачет** |
| Итого часов | | **10** | **14** | **48** | | **72** |

## 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 зачета

1. Каковы проблемы использования допинга в спорте?
2. Какие вещества и методы, запрещенные вне соревнований, могут быть использованы в качестве допинга?
3. Какова история использования допинга?
4. Как проводится соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль?
5. Какие особенности имеют антидопинговые лаборатории?
6. Как можно познакомиться со списком запрещенных веществ и методов?
7. Каковы причины, вызывающие стремление использовать допинг?
8. Каков общий механизм действия допинга?
9. Какие вещества, запрещены в отдельных видах спорта?
10. Как проводиться выбор спортсмена для допинг-контроля, забор биоматериалов, транспортировка проб, оформление протокольных документов? (Наиболее частые ошибки)
11. Как получить разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга?

12. Что означает «Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий»?
13. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
14. Как должна проводиться профилактика применения допинга в спорте?
15. Каковы основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов?
16. Какова процедура забора и транспортировки биопроб?
17. Как проводиться внесоревновательный антидопинговый контроль?

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

### 1. Основная литература:

1. Мирошников А.Б., Беличенко О.И., Смоленский А.В. Антидопинговое обеспечение в спорте : курс лекций для обучающихся РГУФКСМиТ по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура. - М.:, РГУФКСМиТ, - 2021. - 172 с.

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

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

### 2. Дополнительная литература:

1. Бадрак К.А. Допинг в спорте как проблема нравственности / К.А. Бадрак // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 1. - С. 70-72.

2. Бадрак К.А. Теоретические и практические подходы в области противодействия допингу в спорте / Бадрак К.А., Калишевич С.Ю., Гончаров О.В. // Адаптивная физическая культура. - 2013. - N 1 (53). - С. 19-22.
3. Бадрак К.А. Проблема антидопингового образования в молодежной среде / К.А. Бадрак // Вестн. спортив. науки. - 2010. - N 1. - С. 55-57.
4. Барабанова В. Б. Допинг в спорте как социальная проблема //Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №. 11. – С. 176-178.
5. Внимание: допинг! Это важно знать каждому спортсмену: справ. пособие / [Департамент физ. культуры и спорта г. Москвы], [Центр иновац. спортив. технологий Москомспорта]. - М., 2007. - 128 с.: табл.
6. Грецов А.Г. Методика профилактики допинга среди молодых спортсменов / Грецов А.Г. // Адаптивная физическая культура. - 2011. - N 2 (46). - С. 16-18.
7. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2013. - N 11. - С. 11-19.
8. Журавлева А.И. Антидопинговый контроль в спорте / А.И. Журавлева // Лечеб. физкультура и спортив. медицина. - 2014. - N 2. - С. 4-10.
9. Запрещенный список - 2015: Всемир. антидопинговый кодекс : междунар. стандарт / Рос. антидопинговое агентство "РУСАДА". - [Б. м.: б. и., 2015]. - 15 с.
10. Каменков В.С. Право о допинге в спорте / Каменков Виктор Сергеевич // Спорт: экономика, право, управление. - 2014. - N 1. - С. 20-24.
11. Михайлова Т.В. Допинг в спорте как социальная проблема / Т.В. Михайлова // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. - 2009. - N 7. - С. 66-72.
12. Общероссийские антидопинговые правила: утв. приказом Минспора России от 2 окт. 2012 г. N 267 // Сборник официальных документов и материалов. - 2012. - N 11. - С. 28-73.

13. Процедура допинг-контроля: права и обязанности спортсменов // Вестн. Федер. агентства по физ. культуре и спорту. - 2006. - N 2. - С. 123-128.
14. Современные аспекты допинг-контроля / Л.В. Остапенко [и др.] // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. - 2009. - N 2. - С. 21-24.
15. Современные подходы к профилактике допинга в спорте / Шелков О.М. [и др.] // Адаптивная физическая культура. - 2014. - N 3 (59). - С. 6-7.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
4. https://minsport.gov.ru/sport/antidoping/dokumenty/30403/ - Общероссийские антидопинговые правила (Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021):

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

[1] Необходимо включать литературу из ЭБС. Помимо «Руконт» могут использоваться:
«Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru.
В случае включения указанных ресурсов, кроме «Руконт», ссылки на литературные источники должны быть отражены в пунктах А) и Б).
[2] Включается обязательно в РП

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) Б1.О.38 «Основы антидопингового обеспечения» для обучающихся института 4 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм», очной форме обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Спортивной медицины.
Сроки изучения дисциплины (модуля): очная: 8 семестр
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[3] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по разделу(модулю) «Проблемы, связанные с использованием допинга» | *25 неделя* | *10* |
| *2* | Письменная работа по разделу «Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период» | *26-27 неделя* | *15* |
| *3* | Письменная работа по теме «Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта» | *28-29 неделя* | *15* |
| *4* | Презентация по теме «Общий механизм действия допинга» | *35-36 неделя* | *15* |
| *5* | Письменная работа «Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга» | *37-38 неделя* | *15* |
| *6* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| *7* | ***зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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

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

**Кафедра Спортивная медицина**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.18 «Основы антидопингового обеспечения»

Направление подготовки/специальность:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
«Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва - 2019

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2 зачетных единиц.

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** очная: 8 семестр

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

Цель освоения дисциплины (модуля) «Основы антидопингового обеспечения» являются ознакомление студентов с:
• основами антидопингового обеспечения;
• современными методами исследования, применяемыми в антидопинговом контроле
• освоение знаний по действию допинга на организм спортсмена;
•обучение студентов комплексу теоретических знаний в области антидопингового обеспечения и методов использования разрешенных препаратов в спортивной деятельности»

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

| **Шифр компетенции / код индикатора(ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Заочная форма обучения** |
| ***ОПК-7*** | *Способен проводить работу по предотвращению применения допинга.* | 8 |
| ОПК-7.1 | ***Знать:***<br>*- Знает международные антидопинговые правила и стандарты.* | 8 |
| ОПК-7.10. | ***Уметь:***<br>*Умеет выбирать антидопинговые программы в зависимости от целевой аудитории, учитывая квалификационные, возрастные особенности, нозологию в паралимпийском, сурдлимпийском спорте.* | 8 |
| ОПК-7.15. | ***Владеть:***<br>*Имеет опыт выбора целевой аудитории для реализации информационных и профилактических* | 8 |

| | | |
|---|---|---|
| | *антидопинговых программ.* | |
| **ОПК-4** | *Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения.* | 8 |
| **ОПК-4.2.** | ***Знать:***<br>*Знает основы общей психологической подготовки, включая психологические факторы формирования социально-значимых личностных качеств у занимающихся.* | 8 |
| **ОПК-4.13.** | ***Уметь:***<br>*Умеет проводить информационно-просветительскую и агитационную работу по этическим вопросам физкультурно-спортивной деятельности, принципам честной игры, профилактике неспортивного поведения, применения допинга.* | 8 |
| **ОПК-4.22.** | ***Владеть:***<br>*Имеет опыт коммуникации, применения образной эмоциональной речи, как средства воздействия на занимающихся, использовать приемы межличностных отношений и общения в коллективе.* | 8 |

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часа**.

**Очная форма обучения**

| № | **Раздел дисциплины (модуля)** | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| 1 | Проблемы, связанные с использованием допинга в спорте. | 8 | 2 | | 5 | | |
| 2 | Список запрещенных веществ и методов. | | | 2 | 5 | | |
| | Список запрещенных веществ и методов в соревновательный период | | 2 | 2 | 5 | | |
| | Вещества и методы, запрещенные вне | | | | 5 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | соревнований | | | | | | |
| 3. | Антидопинговый контроль как система биохимико-правовых мероприятий | | | 2 | 5 | | |
| 4. | Соревновательный и внесоревновательный антидопинговый контроль | | 2 | | 5 | | |
| 5. | Антидопинговые лаборатории Процедура забора и транспортировки биопроб. | | | 2 | 5 | | |
| 6. | Санкции. Профилактика применения допинга в спорте | | 2 | | 5 | | |
| 7. | Общий механизм действия допинга | | 2 | 2 | 2 | | |
| 8. | Основные виды осложнений после длительного применения спортсменами анаболических стероидов | | | | 2 | | |
| 9. | Разрешение на терапевтическое применение субстанций, использующихся в качестве допинга | | | 2 | 2 | | |
| 10 | Список разрешенных препаратов. Допинг-лист ВАДА. Структура допинг-листа ВАДА | | | 2 | 2 | | |
| | | | | | | | **зачет** |
| Итого часов | | | **10** | **14** | **48** | | **72** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# «Б1.О.19 ОСНОВЫ МЕНЕДЖМЕНТА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»

Направление подготовки:

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
спортивно-оздоровительный туризм
менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № 1 от « 24» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
**Малинин Владимир Александрович** – старший преподаватель кафедры Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина РГУФКСМиТ
**Ушакова Наталья Александровна** – к.п.н., заведующий кафедрой менеджмента и экономики спорта им. В.В.Кузина РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы менеджмента рекреации и туризма» является приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков в области менеджмента, которые позволят им принимать эффективные управленческие решения в организации рекреационной и туристской деятельности.
Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Основы менеджмента рекреации и туризма» представляет собой самостоятельную дисциплину, относится к базовой части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки бакалавра по профилю «Спортивно-оздоровительный туризм» «Менеджмент рекреации и туризма». Для освоения дисциплины «Основы менеджмента рекреации и туризма» студенты должны обладать знаниями по дисциплинам: «Экономика рекреации и туризма», «Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности».

Изучение дисциплины направлено на получение студентами представления о планировании, организации и совершенствовании деятельности предприятий рекреации и туризма, а также навыков разработки мероприятий по повышению эффективности их деятельности, реализации стратегии и тактики деятельности предприятий и организаций, предоставляющих услуги социально-культурного сервиса и туризма. Освоение разделов курса в целом способствует приобретению организационных навыков по принятию управленческих решений по вопросам создания организационных структур предприятия, реализации основных функций менеджмента.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| ***УК-1*** | ***способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *УК-1.1* | *Знать принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.* | *5-6* | *5* |
| *УК-1.4* | *Уметь синтезировать информацию, представленную в различных источниках.* | *5-6* | *5* |
| *УК-1.5* | *Владеть навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-10*** | ***способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-10.1* | *Знать технологии эффективного маркетинга и менеджмента в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-10.12* | *Уметь определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры, спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-10.27* | *Владеть навыком составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-13*** | ***способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-13.1* | *Знать положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-13.15* | *Уметь организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | *5-6* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *ОПК-13.21* | *Владеть навыком подготовки положения о соревновании по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-14*** | ***способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-14.1* | *Знать принципы и технологию функционирования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма и краеведения, фитнеса в общем, профессиональном и дополнительном образовании.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-14.11* | *Уметь решать конкретные управленческие задачи в системе организации спортивно-оздоровительного туризма и гостеприимства с учетом опыта и знаний.* | *5-6* | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 зачетных единицы**, **144академических 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** | **Основы менеджмента** | **5** | 4 | 8 | 10 | | |
| **2** | **Рекреация и туризм как системный объект управления.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **3** | **Специфические особенности менеджмента рекреации и туризма.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **4** | **Основы планирования в туризме и рекреации.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **5** | **Организационные основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | 2 | 2 | 10 | | |
| **Итого часов за семестр:** | | | **12** | **16** | **44** | | |
| **6** | **Социально-психологические основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **6** | 4 | 6 | 7 | | |
| **7** | **Основы деятельности и внедрения инноваций в туризме и рекреации.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **8** | **Организация управления персоналом.** | **6** | 2 | 4 | 7 | | |
| **9** | **Информационное обеспечение сферы рекреации и туризма.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **10** | **Менеджмент качества услуг.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **Итого часов за семестр:** | | | **12** | **16** | **35** | | |
| **Итого часов:** | | | **24** | **32** | **79** | **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** | **Основы менеджмента** | **5** | 2 | 2 | 15 | | |
| **2** | **Рекреация и туризм как системный объект управления.** | **5** | | | 8 | | |
| **3** | **Специфические особенности менеджмента рекреации и туризма.** | **5** | | 1 | 12 | | |
| **4** | **Основы планирования в туризме и рекреации.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **5** | **Организационные основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | 2 | 1 | 12 | | |
| **6** | **Социально-психологические основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | | | 12 | | |
| **7** | **Основы деятельности и внедрения инноваций в туризме и рекреации.** | **5** | | 1 | 13 | | |
| **8** | **Организация управления персоналом.** | **5** | | 1 | 13 | | |
| **9** | **Информационное обеспечение сферы рекреации и туризма.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **10** | **Менеджмент качества услуг.** | **5** | | | 12 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **10** | **121** | **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).

1. Реферат
2. Презентация
3. Доклад

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

1. Экзамен

## Примерный перечень вопросов к экзамену по всему курсу

1. Управление отраслью туризма в РФ.
2. Роль общественных организаций в организации туристской деятельности в РФ.
3. Основные концепции менеджмента: научный менеджмент Ф.Тейлора, административный менеджмент А.Файоля, бюрократический менеджмент М.Вебера, школа человеческих отношений.
4. Основные структуры управления современной организацией.
5. Структуры управления, наиболее типичные для современной туристской организации.
6. Функции управления в современной туристской организации.
7. Организация и планирование трудовой деятельности современной туристской организации.
8. Мотивация и стимулирование трудовой деятельности на предприятиях туризма.
9. Реализация функции контроля на предприятиях туризма.
10. Методы управления.
11. Миссия организации.
12. Разработка целей организации. SMART-принципы.
13. Методика SWOT- анализа и стратегическое развитие организации.
14. Формирование стратегии развития туристской фирмой.
15. Власть и лидерство. Стили руководства.
16. Структура общения. Типы делового общения.
17. Конфликт, типы конфликтов в туристской организации, способы их предупреждения.
18. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.
19. Стресс. Способы предотвращения стресса.
20. Коммерческие организации в сфере туризма.
21. Организация управления в гостиницах.
22. Особенности сетевого бизнеса в индустрии туризма.
23. Франчайзинг в индустрии туризма.
24. Управляющие компании в индустрии туризма.
25. Организационные структуры управления в турфирмах.
26. Туристское обслуживание как предпринимательская деятельность.
27. Коммерческие организации в сфере туризма. Индивидуальный предприниматель без образования юридического лица.
28. Виды туристских организаций по функциональным признакам.
29. Эффективность управления туризмом.
30. Региональный туризм как объект управления.
31. Этапы решения организационных задач регионального менеджмента.
32. Функции организационных структур регионального туризма.
33. Экскурсионный менеджмент в Российской Федерации.

34. Менеджмент гостеприимства в Российской Федерации.
35. Компоненты безопасности внешней и внутренней среды туристического комплекса.
36. Менеджмент анимации и спорта в Российской Федерации.
37. Организация туристской анимации, функции рекреационной туристской анимации, виды анимации.
38. Разработка туристского продукта.
39. Инновационный менеджмент – система управления развитием туристской фирмы.
40. Инновации как объект инновационного менеджмента в сфере туризма.
41. Управление инновационными проектами в сфере туризма.
42. Инвестиционная деятельность туристской организации.
43. Формирование инвестиционных программ в туристской организации.
44. Организация финансирования инвестиционной программы туристской организации.
45. Выбор инвестиционных программ по экономическим критериям в сфере туризма.
46. Характеристика объекта инвестирования в сфере туризма.
47. Роль международных организаций в регулировании туристской деятельности.
48. Правовое регулирование международной туристской деятельности.
49. Международные туристические организации – виды, цели, задачи.
50. Инструменты регулирования международной туристской деятельности

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

основная литература:


1. Герчикова И.Н. Менеджмент. Учебник. – М.: Юнити, 2008.
2. Виханский О.С., Наумов А.Н. Менеджмент. Учебник. – М.: Гардарика,2008.
3. Зайцева Н.А. Менеджмент в социально-культурном сервисе и туризме. Учебное пособие для ВУЗов.-М.:Академия, 2009.
4. Зайцева Н.А. Практикум по менеджменту туризма. - М.: Форум, 2007.


дополнительная литература:


1. Баумгартен Л. В. Стратегический менеджмент в туризме.- Р-н-Д.: Феникс, 2007.
2. Быстров А.С. Финансовый менеджмент в туризме. - Спб.: Герда 2007.
3. Гамов В.К., Старичкова Н.В. Менеджмент качества и оценка соответствия в туризме. - Р-н-Д.: Феникс, 2007.
4. Голова О.Б. Менеджмент туризма. Практический курс. - М.: Финансы и статистика, 2007.
5. МесконА.Х.,Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. – М.: 2009

6. Морозов М. А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме. - М.: Academia, 2006.
7. Жолдак В.А. Основы менеджмента в спорте и туризме.- М.: Советский спорт, 2003.
8. Зорин И.В., Каверина Т.П., Квартальнов В.А. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности. - М.: Финансы и статистика, 2002.
9. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма: Учебное пособие. – Мн.: Из-во БГЭУ,2003.
10. Кабушкин Н.И. Менеджмент гостиниц и ресторанов. – Мн.: 2004.
11. Кабушкин Н.И. Менеджмент туризма.--Спб.: Питер, 2004.
12. Квартальнов В.А. Иностранный менеджмент. - М.: Финансы и статистика, 2000.
13. Квартальнов В.А. Стратегический менеджмент в туризме: Современный опыт управления. - М.: Финансы и статистика, 2003.
14. Квартальнов В.А. Стратегический менеджмент туризма. – М.: 1998.
15. Косолапов А.Б., Елисеева Т.И. Практикум по организации и менеджменту туризма и гостиничного хозяйства. - М.: КноРус, 2007.
16. Кусков А.С., Понукалина О.В. Менеджмент транспортных услуг: туризм. - М.: Росконсульт, 2004.
17. Лукичева Л.И., Квартальнов В.А., Исаев В.А. Менеджмент туризма. Основы менеджмента. - М.: Финансы и статистика, 2002.
18. Морозов М.А. Экономика и предпринимательство в социально-культурном сервисе и туризме: Учебник для студентов высш. учеб. завед. – М.: ИЦ «Академия», 2008.
19. Моисеева Н.К. Стратегическое управление туристской фирмой. – М.: ФиС, 2007.
20. Новиков В.С. Менеджмент в туризме - М.: ООО "Книгодел": МАТГР, 2006.
21. Планирование на предприятии туризма/ под ред. Е. И. Богданова. - СПб: Бизнес-Пресса, 2004.
22. Саак А.Э., Пшеничных Ю.А. Менеджмент в с социально-культурном сервисе и туризме. Учебное пособие для ВУЗов.-СПб.:Питер, 2007.
23. Скобин С.С. Менеджмент в туризме. - М.: Магистр, 2007.
24. Уокер Дж.Р. Введение в гостеприимство. Учебное пособие. / пер. с анг. – М:, 2007.
25. Чудновский А.Д., Жукова М.А. Менеджмент в туризме и гостиничном хозяйстве.-М.: Аспект Пресс, 2005.

1) перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Словари и энциклопедии https://dic.academic.ru/
2. «Рубрикон» - крупнейший энциклопедический ресурс Интернета http://www.rubricon.com/

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - полнотекстовая база данных научных периодических изданий http://www.elibrary.ru/
4. www.consultant.ru
5. www.hr-zone.net
6. www.e-xecutive.ru
7. www.hrm.ru
8. www.headhunter.ru
9. www.mtuf.ru
10. www.rossport.ru
11. www.finam.ru
12. www.forexpf.ru
13. www.rbc.ru
14. www.vedomosti.ru
15. www.kommersant.ru.
16. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
17. http://www.tssr.ru/ – сайт Федерации спортивного туризма России.
18. http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
19. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
20. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
21. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
22. http://mducekt.mskobr.ru/ – сайт Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Москвы «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма».
23. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения».

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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/.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «ОСНОВЫ МЕНЕДЖМЕНТА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина

Сроки изучения дисциплины: 5-6 семестр очной и 5 семестр заочной форм обучения

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## II. ФОРМЫОЦЕНОЧНЫХ 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 |
|---|---|---|---|
| **5 семестр** | | | |
| *1* | *Подготовка компьютерной презентации по разделу:* | | |
| | Основы менеджмента | *1* | *5* |
| | Рекреация и туризм как системный объект управления. | *2* | |
| | Специфические особенности менеджмента рекреации и туризма. | *3* | |
| | Основы планирования в туризме и рекреации. | *4* | |
| | Организационные основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации. | *5* | |
| *2* | *Подготовка реферата* | *весь период* | *10* |
| *3* | *Подготовка доклада по теме реферата* | *весь период* | *5* |
| *4* | *Подготовка презентации по теме реферата* | *весь период* | *5* |
| *5* | *Посещение занятий* | *весь период* | *10* |
| **ИТОГО** | | | **35 баллов** |
| **6 семестр** | | | |
| *1* | *Подготовка компьютерной презентации по разделу:* | | |
| | Социально-психологические основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации. | *1* | *5* |
| | Основы деятельности и внедрения инноваций в туризме и рекреации. | *2* | |
| | Организация управления персоналом. | *3* | |
| | Информационное обеспечение сферы рекреации и туризма. | *4* | |
| | Менеджмент качества услуг. | *5* | |
| *2* | *Подготовка реферата* | *весь период* | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *3* | *Подготовка доклада по теме реферата* | *весь период* | *5* |
| *4* | *Подготовка презентации по теме реферата* | *весь период* | *5* |
| *5* | *Посещение занятий* | *весь период* | *10* |
| | ***Экзамен*** | | ***30*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| **№** | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада с презентацией по темам рефератов* | *5* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### 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 |

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.19 ОСНОВЫ МЕНЕДЖМЕНТА РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА»

Направление подготовки:

49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
спортивно-оздоровительный туризм
менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

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

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

*5-6 семестр – очная форма обучения, 5 семестр – заочная форма обучения.*

**3. Цель освоения дисциплины:**

Целью освоения дисциплины «Основы менеджмента рекреации и туризма» является приобретение студентами теоретических знаний и практических навыков в области менеджмента, которые позволят им принимать эффективные управленческие решения в организации рекреационной и туристской деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| ***УК-1*** | ***способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *УК-1.1* | *Знать принципы сбора, отбора и обобщения информации, методики системного подхода для решения профессиональных задач.* | *5-6* | *5* |
| *УК-1.4* | *Уметь синтезировать информацию, представленную в различных источниках.* | *5-6* | *5* |
| *УК-1.5* | *Владеть навыками научного поиска и практической работы с информационными источниками; владеет методами принятия решений.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-10*** | ***способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-10.1* | *Знать технологии эффективного маркетинга и менеджмента в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-10.12* | *Уметь определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми* | *5-6* | *5* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры, спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.* | | |
| *ОПК-10.27* | *Владеть навыком составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-13*** | ***способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-13.1* | *Знать положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-13.15* | *Уметь организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-13.21* | *Владеть навыком подготовки положения о соревновании по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма.* | *5-6* | *5* |
| ***ОПК-14*** | ***способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг*** | ***5-6*** | ***5*** |
| *ОПК-14.1* | *Знать принципы и технологию функционирования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, спортивно-оздоровительного и детско-юношеского туризма и краеведения, фитнеса в общем, профессиональном и дополнительном образовании.* | *5-6* | *5* |
| *ОПК-14.11* | *Уметь решать конкретные управленческие задачи в системе организации спортивно-оздоровительного туризма и гостеприимства с учетом опыта и знаний.* | *5-6* | *5* |

## 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 | |
| **1** | **Основы менеджмента** | **5** | 4 | 8 | 10 | | |
| **2** | **Рекреация и туризм как системный объект управления.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **3** | **Специфические особенности менеджмента рекреации и туризма.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **4** | **Основы планирования в туризме и рекреации.** | **5** | 2 | 2 | 8 | | |
| **5** | **Организационные основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | 2 | 2 | 10 | | |
| **Итого часов за семестр:** | | | **12** | **16** | **44** | | |
| **6** | **Социально-психологические основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **6** | 4 | 6 | 7 | | |
| **7** | **Основы деятельности и внедрения инноваций в туризме и рекреации.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **8** | **Организация управления персоналом.** | **6** | 2 | 4 | 7 | | |
| **9** | **Информационное обеспечение сферы рекреации и туризма.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **10** | **Менеджмент качества услуг.** | **6** | 2 | 2 | 7 | | |
| **Итого часов за семестр:** | | | **12** | **16** | **35** | | |
| **Итого часов:** | | | **24** | **32** | **79** | **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** | **Основы менеджмента** | **5** | 2 | 2 | 15 | | |
| **2** | **Рекреация и туризм как системный объект управления.** | **5** | | | 8 | | |
| **3** | **Специфические особенности менеджмента рекреации и туризма.** | **5** | | 1 | 12 | | |
| **4** | **Основы планирования в туризме и рекреации.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **5** | **Организационные основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | 2 | 1 | 12 | | |
| **6** | **Социально-психологические основы менеджмента предприятия в сфере туризма и рекреации.** | **5** | | | 12 | | |
| **7** | **Основы деятельности и внедрения инноваций в туризме и рекреации.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **8** | **Организация управления персоналом.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **9** | **Информационное обеспечение сферы рекреации и туризма.** | **5** | | 2 | 12 | | |
| **10** | **Менеджмент качества услуг.** | **5** | | | 12 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **12** | **119** | **9** | **Экзамен** |

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

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.20 Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03. – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного Института
Протокол № 1 от « 24» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № ____ от «____» _____ 20___ г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
Менеджмента и экономики спорта им.В.В.Кузина
(наименование)
Протокол № ____ от «____» _____ 20___ г.

Составитель:
**Объедкова Лариса Павловна** – старший преподаватель кафедры Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина РГУФКСМиТ
**Логинова Ольга Александровна** – старший преподаватель кафедры Менеджмента и экономики спортивной индустрии им. В.В. Кузина РГУФКСМиТ
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью дисциплины «Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма» является: изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях. Задачи изучения дисциплины: приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической и тренерской деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина Б1.О.20 «Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма» представляет собой самостоятельную дисциплину, относится к обязательной части образовательной программы по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» Направленность (профиль) Менеджмент рекреации и туризма, Спортивно-оздоровительный туризм.

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки бакалавров и взаимосвязана с другими ООП. Курс формирует исходные представления студентов для облегчения восприятия и освоения ими последующих блоков специальных управленческих дисциплин.

Дисциплина интегрирована в общую систему подготовки бакалавров и взаимосвязана с изучением таких дисциплин, как «История физической культуры», «Безопасность жизнедеятельности», «Экономика», «Основы менеджмента рекреации и туризма».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наименование | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ***ОПК-14*** | 14.2. Знает организацию, пути и способы внедрения инновационных технологий в процесс направленного использования профессионально-прикладной физической культуры в систему научной организации труда и | *7* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | послерабочего восстановления, в условиях рационального досуга и рекреации, в т.ч. лиц пожилого и старшего возраста | | | |
| | 14.10. Умеет на практике внедрять инновационные технологии рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях | *7* | | |
| | 14.23. Имеет опыт внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях | *7* | | |
| ***ОПК-15*** | 15.2. Знает особенности спортивно-оздоровительных сооружений для базовых видов спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса | *7* | | |
| | 15.15. Умеет разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование | *7* | | |
| | 15.26. Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия | *7* | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 **зачетных единиц**, 72 **академических часов**.

очная **форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.** | **7** | **2** | **4** | **12** | | |
| **2** | **Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.** | **7** | **4** | **4** | **12** | | |
| **3** | **Требования к местам занятий физическими упражнениями и** | **7** | **4** | **4** | **12** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях.** | | | | | | |
| **4** | **Учебное оборудование и инвентарь.** | **7** | **2** | **4** | **8** | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | **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.Общее понятие о физкультурно-спортивных сооружениях, их роль в обществе.

2.Классификация физкультурно-спортивных сооружений.

3.Основы проектирования спортивных сооружений.

4.Типы проектов спортивных сооружений.

5.Роль проекта при строительстве и эксплуатации спортивных сооружений.

6.Виды спортивных сооружений в соответствии с планировочной структурой населенных мест.

7.Прием построенных спортивных сооружений в эксплуатацию (рабочая и Государственная комиссии).

8.Необходимость и значение профилактического осмотра спортивных сооружений в процессе их эксплуатации.

9.Виды спортивных сооружений по характеру использования.

10.Текущий и капитальный ремонты на спортивных сооружениях.

11.Виды учета на спортивных сооружениях и значение их в деятельности сооружений.

12.Каким нормативам должно соответствовать спортивное сооружение.

13.Паспорт спортивного сооружения.

14.Вентиляция спортивного зала.

15.Классификация спортивных сооружений с учетом их мощности.

16.Классификация спортивных сооружений по объемно-планировочной конструкции.

17.Спортивное ядро, основные принципы его построения.

18.Основные этапы строительства плоскостного сооружений (на примере волейбольной площадки).

19.Как проводится профилактика и коррекция отклонений в состоянии здоровья средствами оздоровительной физической культуры на площадках в туристических комплексах?

20.Что такое рекреация? В чем её отличие от других видов физкультурно-оздоровительной деятельности? Сооружение для рекреации и реабилитации.

21.Основные требования к участкам для прокладки лыжных трасс.

22.Подготовка участка для заливки под каток.

23.Катки на естественных водоемах в туристических комплексах.

24.Бассейны для плавания и игры в водное поло.

25.Требования к ваннам бассейнов, режимы их эксплуатации.

26.Общие понятия о крытых спортивных сооружениях.

27.Габариты спортивных залов, их ориентация в рекреационном комплексе.

28.Роль ограждающих конструкций (стены, полы, перекрытия, крыша) в создании комфортных условий для занятий и проведения состязаний.

29.Спортивные залы, основные требования к их эксплуатации.

30.Основные принципы проверки гимнастического оборудования на прочность.

31.Тренажеры и тренировочные устройства.

32.Специализированные спортивные залы в туристических комплексах.

33.Универсальные спортивные манежи, их оборудование, пропускная способность.

34.Основные принципы расчета потребности в спортивных сооружениях в сфере рекреации и туризма.

35.Основные спортивно-технологические принципы размещения различных помещений в спортивном корпусе.

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

а) Основная литература:

1.Алешин, В.В. Организационно-экономические аспекты деятельности спортивного комплекса [Электронный ресурс] : метод. пособие / Е.В. Кузьмичева, В.В. Алешин .— М. : Физическая культура, 2009 .— 128 с. — ISBN 978-5-9746-0117-0 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/286723

2.Рахматов А.И. Крупнейшие стадионы мира: учеб. пособие для преподавателей и студентов обучающихся по специальности "Менеджмент в спорте": рек. ред.-издат. советом ун-та / А.И. Рахматов; Моск. гос. ун-т путей сообщения (МИИТ), Каф. "Физ. воспитания и спорта". - М.: [Изд-во МИИТ], 2008. - 81 с.

3.Бурлаков И.Р. Специализированные сооружения для водных видов спорта: учеб. пособие для студентов акад. и ин-тов физ. культуры / Бурлаков Иван Романович, Неминущий Геннадий Петрович. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 285 с.: ил.

4.Аристова Л.В. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений: теорет. подходы к разработке

концепции формирования федерал. целевой прогр. / Л.В. Аристова // Вестник спортив. науки. - 2003. - № 2. - С. 60-67.

5.Аристова Л.В. Физкультурно-спортивные сооружения для инвалидов: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Аристова Людмила Вениаминовна. - М.: Сов. спорт, 2002. - 191 с.: табл.

6.Алешин В.В. Олимпийский комплекс "Лужники": менеджмент, маркетинг и экономика / В.В. Алешин. - М.: Сов. спорт, 2000. - 247 с.: ил.

7.Бассейны для плавания: свод правил по проектированию и строительству. СП 31-113-2004: Изд. офиц.: система норматив. документов в строительстве / Федер. агентство по физ. культуре и спорту (Росспорт России), Федер. агентство по строительству и жилищ.-коммун. комплексу (Росстрой России). - М.: Сов. спорт, 2005. - 67 с.: ил.

8.Физкультурно-спортивные залы: СП 31-112-2004. Ч. 1: Залы размером до 36х18 м. и залы 42х24 м. для спортив. гимнастики. - М.: Технорматив, 2009. - 137 с.: ил.

9.Физкультурно-спортивные залы: свод правил по проектированию и строительству. СП 31-112-2004: Изд. офиц.: система норматив. документов в строительстве. Ч. 1 / Федер. агентство по физ. культуре и спорту (Росспорт), Федер. агентство по строительству и жилищ.-коммун. комплексу (Росстрой). - М.: Сов. спорт, 2005. - 136 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1.Булычев А. Влияние экологических факторов воздушной среды на эксплуатацию спортивных сооружений // Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы: Тез. докл. Междунар. конгр. - М., 1998. - Т. 2. - С. 512.

2.Белов Ю.М. Экологические аспекты структуры и спортивной технологии олимпийских спортивно-зрелищных комплексов в современных мегаполисах / Ю.М. Белов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы конф., 24-27 мая 2003 г.: 7 Междунар. науч. конгр. - М., 2003. - Т. 2. - С. 301-302.

3.Белоусов В.В. Отопление спортивных сооружений // Теория и практика физ. культуры. - 1991. - № 6. - С. 56-58.

4.Белых А. Чтобы и зрителям и спортсменам было все видно: разраб. осветит. установки / Александр Белых // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. - 2012. - № 6. - С. 38-39.

5.Василев И. Освещение спортивных бассейнов / Иван Василев // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. - 2012. - № 10. - с. 20-21.

6.Васильев Г.Г. Общественные организации как субъекты деятельности в сфере физкультуры и спорта / Г.Г. Васильев // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб.: (материалы конгр.) / С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Т. 2. - С. 181-184.

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

1. http://www.thsport.ru/info_docs/poleznie_statji/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%84%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%81%D0%BE%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf
2. http://fb.ru/article/199891/sportivnoe-soorujenie-vidyi-i-normativyi-po-bezopasnosti-klassifikatsiya-sportivnyih-soorujeniy

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

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

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

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

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.03 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм очная форма обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина
Сроки изучения дисциплины: 7 семестр (ы) – 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)[1] | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | *Письменная работа по теме «*Учебное оборудование и инвентарь*»* | *4 неделя* | *10* |
| *2* | *Выступление на семинаре* | *5 неделя* | *5* |
| *3* | *Выполнение практического задания по разделу «*Эксплуатация физкультурно- спортивных сооружений*»* | *6-7 недели* | *10* |
| *4* | *Письменная работа по теме «*Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях*»* | *8 неделя* | *10* |
| *5* | *Самостоятельная работа (эссе)* | *9 неделя* | *5* |
| *6* | *Написание реферата с презентацией* | *10-12 недели* | *15* |
| *7* | *Контрольное тестирование* | *13 неделя* | *15* |
| *8* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачет*** | | *20* |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Письменная работа по теме «*Учебное оборудование и инвентарь*»* | *10* |
| *2* | *Выполнение практического задания по разделу «*Эксплуатация | *5* |

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

| | | |
|---|---|---|
| | физкультурно- спортивных сооружений» | |
| *3* | *Письменная работа по теме «*Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях» | *5* |
| *4* | *Контрольное тестирование по разделу «*Основы проектирования, строительства и учета физкультурно- спортивных сооружений» | *10* |
| *5* | *Написание реферата с презентацией* | *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)»

**Гуманитарный Институт**

**Кафедра менеджмента и экономики спорта им. В.В. Кузина**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.О.20 Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03. – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019г.

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

**2.Семестр(ы) освоения дисциплины:** *7семестр – очная форма обучения.*

**3.Цель освоения дисциплины:**

Целью дисциплины «Управление сооружениями в сфере рекреации и туризма» является: изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях. Задачи изучения дисциплины: приобретение теоретических и методических знаний, практических навыков и умений, необходимых для самостоятельной педагогической и тренерской деятельности при работе на различных спортивных сооружениях.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **Наименование** | **Очная форма обучения** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **3** | **5** | **6** | **7** |
| ***ОПК-14*** | ОПК-14.2. Знает организацию, пути и способы внедрения инновационных технологий в процесс направленного использования профессионально-прикладной физической культуры в систему научной организации труда и послерабочего восстановления, в условиях рационального досуга и рекреации, в т.ч. лиц пожилого и старшего возраста | *7* | | |
| | ОПК-14.10. Умеет на практике внедрять инновационные технологии рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность в туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях | *7* | | |
| | ОПК-14.23. Имеет опыт внедрения инновационных технологий туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес-услуг в образовательных организациях, | *7* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | осуществляющих образовательную деятельность, туристско-рекреационных и санаторно-курортных учреждениях | | | |
| ***ОПК-15*** | ОПК-15.2. Знает особенности спортивно-оздоровительных сооружений для базовых видов спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса | *7* | | |
| | ОПК-15.15. Умеет разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование | *7* | | |
| | ОПК-15.26. Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия | *7* | | |

## 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** | **Основы проектирования, строительства и учета физкультурно-спортивных сооружений.** | **7** | **2** | **4** | **12** | | |
| **2** | **Эксплуатация физкультурно-спортивных сооружений.** | **7** | **4** | **4** | **12** | | |
| **3** | **Требования к местам занятий физическими упражнениями и спортом на плоскостных и крытых спортивных сооружениях.** | **7** | **4** | **4** | **12** | | |
| **4** | **Учебное оборудование и инвентарь.** | **7** | **2** | **4** | **8** | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **6** | **44** | | **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 рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.21 Анимационная деятельность в рекреации и туризме»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная,заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Петрачева Ирина Витальевна – доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук, доцент

**1. Цель освоения дисциплины (модуля)-** владение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении культурно-досуговой деятельности в сфере рекреации и туризме. Она функционально направлена на формирование у них начальных профессиональных способностей, необходимых для проведения организационно-методической работы в анимационной деятельности, а также практические умения реализации анимационных программ в досуговой деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *«Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма»*.

Дисциплина «Анимационная деятельность в рекреации и туризме» относится к дисциплинам обязательной части.

Данная дисциплина определяет преимущественно профессиональную компетентность бакалавра через формирование у обучающихся понимания структуры культурно-досуговой, ее составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли ее в организации рекреации.

В процессе изучения дисциплины, обучающийся овладеет умениями проектирования и реализации анимационных программ в области рекреации и туризма в различных типах организаций, осуществляющих рекреационную деятельность.

Дисциплина «Анимационная деятельность в рекреации и туризме» является важнейшей основой для формирования навыков работы по составлению планов досуговой деятельности и дальнейшей работы выпускников в различных организаций рекреации и туризма.

Дисциплина «Анимационная деятельность в рекреации и туризме» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах/практиках – «Введение в профессиональную деятельность», «Теория и методика туризма, «Педагогика»;
- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин/практик – «Организация и технология проведения учебных мероприятий в туризме», «Теория и методика физической рекреации», «Организационная практика».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| ***ОПК-10*** | ***Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учётом различной возрастно-половой группы*** | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.1* | *Знать технологии эффективного маркетинга и менеджмента в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.12* | *Уметь определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры, спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.27* | *Имеет опыт составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| ***ОПК-13*** | ***Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-13.3* | *Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-13.15* | *Уметь организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-13.22* | *Имеет опыт определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.* | ***3,4*** | ***5,6*** |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 **зачетные единицы**.

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины<br>. | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Всего | |
| | Раздел 1. Основы теории и методики культурно-досуговой и анимационной деятельности | **3** | **4** | **4** | **12** | | |
| | Раздел 2. Народная культура как основа досуговой деятельности | **3** | **4** | **6** | **16** | | |
| | Раздел 3. Основные аспекты методики культурно-досуговой и анимационной деятельности | **3** | **4** | **6** | **16** | | |
| | **3 семестр** | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |
| | Раздел 4.Сценарно-режиссерские основы культурно-досуговой и анимационной деятельности | **4** | **8** | **8** | **11** | | |
| | Раздел 5. Особенности менеджмента культурно-досуговой деятельности | **4** | **4** | **8** | **24** | | |
| | **4 семестр** | | **12** | **16** | **35** | **9** | **экзамен** |
| | **Итого** | | **24** | **32** | **79** | **9** | |

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины<br>. | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Всего | |
| | **Раздел 1. Основы теории и методики культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **5** | **2** | | **22** | | |
| | **Раздел 2. Народная культура как основа досуговой деятельности** | **5-6** | | **2** | **26** | | |
| | **Раздел 3. Основные аспекты методики культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **6** | | **2** | **26** | | |
| | **Раздел 4.Сценарно-режиссерские основы культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **6** | **2** | **2** | **21** | | |
| | **Раздел 5. Особенности менеджмента культурно-досуговой деятельности** | **6** | | **2** | **28** | | |
| | **Итого:144 часа** | | **4** | **8** | **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) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

***Перечень примерных контрольных вопросов к зачету очной формы обучения***

1.Охарактеризуйте основные понятия культурно-досуговой деятельности.
2. Основные направления развития и основные формы проведения досуговой деятельности.
3.Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься активным отдыхом.
4.Дайте характеристику средств и методов культурно-досуговой деятельности.
5.Отдых и социально-экономические факторы организации культурно-досуговой деятельности.
6.Дайте характеристику основных компонентов культурно-досуговой деятельности.
7.Охарактеризуйте социальные и культурные потребности населения в выборе средств культурно-досуговой деятельности.
8. Особенности развития основных направлений культурно-досуговой деятельности в современном обществе.
9. Как используются условно-символических действий, выражающих основную идею праздника в досуговой деятельности?
10. Каковы проблемы внедрение поверий и обычаев народов в организацию и проведение народных праздников?
11. Дайте характеристику основных народных праздников, используемых в досуговой деятельности населения.
12.Охарактеризуйте особенности организации и проведения народных массовых праздничных мероприятий.
13. Проведите примеры использования обрядов в народных праздниках на примере «Масленицы».
14.Дайте характеристику культурной среды учреждений досуга и каково восприятие личностью культурно-досуговых программ?
15.Охарактеризуйте готовность и заинтересованность аудитории к восприятию программ.
16. Каковы особенности соотношения познавательной и эмоциональной направленности восприятия участниками досуговых программ?
17. Пути расширение досуговой деятельности и развития коммерческих предприятий в современном обществе.
18.Каковы особенности зарождение досуговых форм деятельности?
19.Каковы тенденции развития культурно-досуговой деятельности и новые тенденции сферы досуга?
20.В чем выражаются основные тенденции развития новых форм культурно-досуговых деятельности?

***Перечень примерных контрольных вопросов к экзамену очной формы обучения***

1.Раскройте специфику драматургии анимационных программ и в чем заключается сценарный ее замысел?
2.Раскройте композиционное построение сценария анимационной программы.
3. Каковы особенности построения и художественного монтажа сценария

анимационных программ?
4. Каковы основные этапы подготовки анимационной программы и дифференцированный подход к аудитории?
5.Дайте характеристику анимационной программ для молодежи. Составьте сценарный план проведения праздничного концерта.
6.Охарактеризуйте особенности построения культурно-досуговой программы.
7. Приведите пример плана проведения праздничного мероприятия.
8. Построение программы и роль праздников в семейном досуге.
9. Примедите пример плана проведения программы рекреативно-оздоровительной направленности в семейном отдыхе.
10.Какова роль административных методов управления в проведении культурно-досуговых мероприятий досуга разных слоев населения?
11.Дайте характеристику новых форм анимационной деятельности в учреждениях культуры.
12.Охарактеризуйте разнообразие форм организации культурно-досуговых услуг.
13. Социальная политика в области продвижения новых сервисных продуктов и технологические схемы реализации товара.
14.Охарактеризуйте экономические и правовые отношения в области организации досуга.
15.Каковы особенности проведения массовых праздничных мероприятий и роль учреждений культуры в их организации?
16. Роль мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в организации культурно-досуговой деятельности семьи.
17.Каковы основные аспекты содержание досуговой деятельности молодежи и ее реклама в СМИ.
18. Какие новые виды рекламы, применяемые в культурно-досуговой деятельности?
19.Дайте характеристику особенностей рекламы досуговой деятельности.
20. Охарактеризуйте основные тенденции развития анимационной деятельности в сфере туризма.

***Перечень примерных контрольных вопросов к экзамену заочной формы обучения***

1.Охарактеризуйте основные понятия культурно-досуговой деятельности.
2. Основные направления развития и основные формы проведения досуговой деятельности.
3.Основные социальные и культурные потребности населения, побуждающие заниматься активным отдыхом.
4.Дайте характеристику средств и методов культурно-досуговой деятельности.
5.Отдых и социально-экономические факторы организации культурно-досуговой деятельности.
6.Дайте характеристику основных компонентов культурно-досуговой деятельности.

7.Охарактеризуйте социальные и культурные потребности населения в выборе средств культурно-досуговой деятельности.
8. Особенности развития основных направлений культурно-досуговой деятельности в современном обществе.
9. Как используются условно-символических действий, выражающих основную идею праздника в досуговой деятельности?
10. Каковы проблемы внедрение поверий и обычаев народов в организацию и проведение народных праздников?
11. Дайте характеристику основных народных праздников, используемых в досуговой деятельности населения.
12.Охарактеризуйте особенности организации и проведения народных массовых праздничных мероприятий.
13. Проведите примеры использования обрядов в народных праздниках на примере «Масленицы».
14.Дайте характеристику культурной среды учреждений досуга и каково восприятие личностью культурно-досуговых программ?
15.Охарактеризуйте готовность и заинтересованность аудитории к восприятию программ.
16. Каковы особенности соотношения познавательной и эмоциональной направленности восприятия участниками досуговых программ?
17. Пути расширение досуговой деятельности и развития коммерческих предприятий в современном обществе.
18.Каковы особенности зарождение досуговых форм деятельности?
19.Каковы тенденции развития культурно-досуговой деятельности и новые тенденции сферы досуга?
20.В чем выражаются основные тенденции развития новых форм культурно-досуговых деятельности?
21.Раскройте специфику драматургии анимационных программ и в чем заключается сценарный ее замысел?
22.Раскройте композиционное построение сценария анимационной программы.
23. Каковы особенности построения и художественного монтажа сценария анимационных программ?
24. Каковы основные этапы подготовки анимационной программы и дифференцированный подход к аудитории?
25.Дайте характеристику анимационной программ для молодежи. Составьте сценарный план проведения праздничного концерта.
26.Охарактеризуйте особенности построения культурно-досуговой программы.
27. Приведите пример плана проведения праздничного мероприятия.
28. Построение программы и роль праздников в семейном досуге.
29. Примедите пример плана проведения программы рекреативно-оздоровительной направленности в семейном отдыхе.
30.Какова роль административных методов управления в проведении культурно-досуговых мероприятий досуга разных слоев населения?
31.Дайте характеристику новых форм анимационной деятельности в учреждениях культуры.

32.Охарактеризуйте разнообразие форм организации культурно-досуговых услуг.
33. Социальная политика в области продвижения новых сервисных продуктов и технологические схемы реализации товара.
34.Охарактеризуйте экономические и правовые отношения в области организации досуга.
35.Каковы особенности проведения массовых праздничных мероприятий и роль учреждений культуры в их организации?
36. Роль мероприятий рекреативно-оздоровительной направленности в организации культурно-досуговой деятельности семьи.
37.Каковы основные аспекты содержание досуговой деятельности молодежи и ее реклама в СМИ.
38. Какие новые виды рекламы, применяемые в культурно-досуговой деятельности?
39.Дайте характеристику особенностей рекламы досуговой деятельности.
40. Охарактеризуйте основные тенденции развития анимационной деятельности в сфере туризма.

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

а) Основная литература:

1.Исаева, И.Ю. Досуговая педагогика: учебное пособие / И.Ю. Исаева. - Москва : Флинта, 2010. - 200 с. - ISBN 978-5-9765-0195-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54554 (30.01.2018).
2.Загорская,Л.М. Теория и практика социально-культурного сервиса : учебное пособие / Л.М. Загорская ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет. - Новосибирск : НГТУ, 2013. - 78 с. - ISBN 978-5-7782-2239-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228892 (30.01.2018).

б) Дополнительная литература:

1.Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность: Теория и практика организации: Учебное пособие для студентов вузов/ Г.А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006.- 236с.
2.Гальперина, Т.И. Режиссура культурно-досуговых программ в работе менеджера туристской анимации: учеб. пособие: рек. Науч.-метод. советом РМАТ / Т.И. Гальперина; Рос. междунар. акад. туризма. - М.: Сов. спорт, 2008. - 293 с.
3.Фоменко, Н.К. Технологии ведения культурно-досуговых программ : учебное пособие / Н.К. Фоменко ; Министерство культуры Российской Федерации, Кемеровский государственный институт культуры, Институт социально-

культурных технологий, Кафедра социально-культурной деятельности. - Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2016. - Ч. 1. Конферанс и конферансье. - 167 с. : ил. - ISBN 978-5-8154-0363-5. - ISBN 978-5-8154-0364-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472611 (30.01.2018).
4. Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм: учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 102 с. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428635 (30.01.2
5.Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636 (30.01.2018).

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

1. http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
2. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.
5. http://mducekt.mskobr.ru/ – сайт Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Москвы «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма».
6. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения».

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru.

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Анимационная деятельность в рекреации и туризме» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса очной и 3 курса заочной формы обучения подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма»***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: методики комплексных форм физической культуры
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3,4 семестры очная форма обучения и 5,6 семестры заочная форма обучения
Форма промежуточной аттестации: зачет и экзамен для очной формы обучения
Экзамен для заочной формы

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

**Очная форма обучения 3 семестр**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | Опрос по теме: «Основные понятия теории и методики культурно-досуговой деятельности» | *3 неделя* | *10* |
| *2* | Сообщение по теме «Традиции, обычаи и обряды народных праздников» | *4 неделя* | *10* |
| *3* | Собеседование по теме «Структура и классификация досуговой деятельности» | *5 неделя* | *20* |
| *5* | Тест по теме «Сценарно-режиссерские основы культурно-досуговой деятельности» | *8 неделя* | *10* |
| *6* | Разработка и написание сценарного плана досуговой программы | *2 неделя* | *10* |
| *7* | Написание и защита реферата на тему «Организация досуга как часть социально-культурного сервиса» | *10 неделя* | *10* |
| *8* | Посещение занятий | *В течение семестра* | *10* |
| *9* | ***зачет*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

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

**Очная форма обучения 4 семестра**

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *2* | Сообщение по теме «Индустрия отдыха и развлечений как объект анимации» | *15 неделя* | *10* |
| *3* | Собеседование по теме «Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ» | *18 неделя* | *10* |
| *4* | Опрос по теме «Основы методики применения игр в анимационных программах» | *20 неделя* | *20* |
| *5* | Разработка и написание сценарного плана анимационной программы | *21 неделя* | *10* |
| *6* | Написание и защита реферата на тему «Сервисно-технологические аспекты организации анимации» | *22 неделя* | *20* |
| *7* | Посещение занятий | *В течение семестра* | *10* |
| | ***экзамен*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

**5,6 семестры заочная форма обучения**

| Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|
| Опрос по теме: «Основные понятия теории и методики культурно-досуговой деятельности» | *10* |
| Сообщение по теме «Традиции, обычаи и обряды народных праздников» | *10* |
| Сообщение по теме «Индустрия отдыха и развлечений как объект анимации» | *10* |
| Собеседование по теме «Особенности проведения физкультурно-оздоровительных программ» | *10* |
| Опрос по теме «Основы методики применения игр в анимационных программах» | *10* |
| Разработка и написание сценарного плана анимационной программы | *10* |
| Написание и защита реферата на тему «Сервисно-технологические аспекты организации анимации» | *10* |
| Посещение занятий | *10* |
| ***экзамен*** | ***20*** |
| **ИТОГО** | **100 баллов** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## 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 |

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

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

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

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

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.21 Анимационная деятельность в рекреации и туризме

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 4 зачетные единицы.

**2.Семестр освоения дисциплины: 3 и 4** семестр очной формы обучения, 5,6 семестры заочной формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** овладение студентами основными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации и проведении анимационных программ в сфере рекреации и туризме. Она функционально направлена на формирование у них начальных профессиональных способностей, необходимых для проведения организационно-методической работы в анимационной деятельности.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **очная форма обучения** | **заочная форма обучения** |
| ***ОПК-10*** | ***Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учётом различной возрастно-половой группы*** | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.1* | *Знать технологии эффективного маркетинга и менеджмента в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.12* | *Уметь определять заинтересованные стороны (физические лица и организации, в том числе органы власти), с которыми целесообразно взаимодействие по реализации конкретного направления деятельности, проекта или программы в области развития физической культуры, спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-10.27* | *Имеет опыт составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| ***ОПК-13*** | ***Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***3,4*** | ***5,6*** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *ОПК-13.3* | *Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-13.15* | *Уметь организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.* | ***3,4*** | ***5,6*** |
| *ОПК-13.22* | *Имеет опыт определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников.* | ***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 | Всего | |
| | Раздел 1. Основы теории и методики культурно-досуговой и анимационной деятельности | **3** | **4** | **4** | **12** | | |
| | Раздел 2. Народная культура как основа досуговой деятельности | **3** | **4** | **6** | **16** | | |
| | Раздел 3. Основные аспекты методики культурно-досуговой и анимационной деятельности | **3** | **4** | **6** | **16** | | |
| | **3 семестр** | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |
| | Раздел 4.Сценарно-режиссерские основы культурно-досуговой и анимационной деятельности | **4** | **8** | **8** | **11** | | |
| | Раздел 5. Особенности менеджмента культурно-досуговой деятельности | **4** | **4** | **8** | **24** | | |
| | **4 семестр** | | **12** | **16** | **35** | **9** | **экзамен** |
| | **Итого** | | **24** | **32** | **79** | **9** | |

**заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины<br>. | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | занятия лекционного типа | занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Всего | |
| | **Раздел 1. Основы теории и методики культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **5** | **2** | | **22** | | |
| | **Раздел 2. Народная культура как основа досуговой деятельности** | **5-6** | | **2** | **26** | | |
| | **Раздел 3. Основные аспекты методики культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **6** | | **2** | **26** | | |
| | **Раздел 4.Сценарно-режиссерские основы культурно-досуговой и анимационной деятельности** | **6** | **2** | **2** | **21** | | |
| | **Раздел 5. Особенности менеджмента культурно-досуговой деятельности** | **6** | | **2** | **28** | | |
| | **Итого:144 часа** | | **4** | **8** | **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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.22 Основы спортивно-оздоровительного туризма»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Составитель:

Павлов Евгений Александрович – зав. кафедрой РиСОТ, кандидат педагогических наук, доцент
Гридчина Людмила Анатольевна – старший преподаватель кафедры РиСОТ,

Рецензент:

_____

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

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» является формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям *Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма*.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» относится к дисциплинам обязательной части.

Данный курс определяет общепрофессиональную компетентность выпускника через формирование теоретико-практических, нормативно-правовых и организационно-управленческих основ проведения мероприятий спортивно-оздоровительного туризма реализуемых на базе разносторонних его возможностей, эффективного использования при оказании рекреационных и туристских услуг населению.

Для полного понимания потенциала спортивно-оздоровительного туризма, его оздоровительного, воспитательного, познавательного и экономического значения необходимо учитывать социальные, психологические и экономические закономерности, а также процессы, происходящие в других областях знаний. Причем, понимание этих процессов в сфере рекреации и туризма без базовых практико-методических знаний и умений, сформированных у студентов в процессе изучения данного курса – практически невозможны.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» органично связана с другими дисциплинами учебного плана, являясь базовой и предшествующей изучению таких дисциплин, как:

Очная форма обучения: «Теория и методика туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Материально-техническое обеспечение в туризме».

Зачная форма обучения: «Безопасность в туризме», «Основы экологического туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Краеведение».

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

| Шифр | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|

| компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **ОПК-6** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.2. | Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.9. | Знает факторы, причины возникновения травматизма и связанные с ними заболевания, функциональные нарушения в процессе учебно-тренировочной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-10** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.5. | Знает нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.21. | Умеет учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-13** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.9 | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.10 | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.14 | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | **1,2** | **1,2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ОПК-15** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.14 | Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории. | **1,2** | **1,2** |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **типаЗанятия лекционного** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | **2** | | **2** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **2** | **6** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | **2** | | **4** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **4** | **12** | | |
| **8** | Технология организации подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **2** | **4** | **8** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **26** | **25** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **2** | **4** | **2** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | **2** | | **4** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | **2** | **6** | **3** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **4** | **4** | | |
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | **2** | **2** | **2** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **2** | **8** | **6** | | |
| | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **26** | **25** | | |
| | **Итого** | | **24** | **42** | **69** | **9** | |

**Заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **типаЗанятия лекционного** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **1** | | **8** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | | | **7** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **1** | **10** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | | | **7** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | 1 | **1** | | **10** | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | | **1** | **6** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **2** | **18** | | |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **66** | | |
| 1 | Технология организации подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. | 2 | **1** | | **7** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Стратегия и тактика спортивного похода | | | | | | |
| 2 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 3 | Питание в туристском походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 4 | Привалы и ночлеги | 2 | | **1** | **5** | | |
| 5 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | | **1** | **10** | | |
| 6 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | | **8** | | |
| 7 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | | | **6** | | |
| 8 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **1** | | **7** | | |
| 9 | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **57** | | |
| | **Итого** | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену**

1. Для каких целей применяется картографическая генерализация?
2. Какие виды наблюдений в туризме вы знаете?
3. Какие виды научно-исследовательских работ вы знаете?
4. Какие стратегические схемы построения маршрутов вы знаете?
5. Каким образом происходит определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу, полярной звезде?
6. Охарактеризуйте основные виды и формы туризма.
7. Охарактеризуйте основные положения Кодекса путешественника.
8. Охарактеризуйте основные принципы успешного выполнения исследовательской работы в туризме.
9. Охарактеризуйте основные средства и типы туризма.
10. Охарактеризуйте основные термины и понятия, используемые в ЕВСКТМ.
11. Охарактеризуйте понятие магнитного склонения.
12. Охарактеризуйте понятия истинный и магнитный азимут.
13. Раскройте алгоритм построения календарного плана похода.
14. Раскройте классификацию видов туристской подготовки.
15. Раскройте классификацию маршрутов в детско-юношеском туризме.
16. Раскройте классификацию техники ориентирования на местности.
17. Раскройте классификацию топографических карт.
18. Раскройте минимальные требования по продолжительности и протяженности маршрута для пешеходного, горного и водного туризма I-III категории сложности.
19. Раскройте общие принципы и технологию классификации туристских маршрутов.
20. Раскройте основные группы условных знаков.
21. Раскройте разрядные требования для руководителей спортивных походов.
22. Раскройте разрядные требования для участников спортивных походов.
23. Раскройте способы прямых и обратных засечек.
24. Раскройте технологию и структуру функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России на региональном уровне.
25. Раскройте технологию и структуру функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России на федеральном уровне.

26. Раскройте Требования к участникам и руководителям спортивных походов.
27. Раскройте три периода становления и функционирования туризма в стране.
28. Установите взаимосвязь между мероприятиями спортивно-оздоровительного туризма и природными зонами.
29. Что включает в себя подготовительный период к походу?
30. Дайте определение таким понятиям, как «техника туризма», «технический приём», «техническое средство».
31. Какие виды кровотечения и способы остановки кровотечения вы знаете?
32. Какие виды опасностей в спортивном походе и причины, вызывающие аварийную ситуацию вы знаете?
33. Какие предъявляются требования к работе судейского аппарата?
34. Каким образом осуществляются реанимационные мероприятия?
35. Охарактеризуйте возможные травмы и заболевания в походах различных видов туризма.
36. Охарактеризуйте основные меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха.
37. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на выбор места бивака.
38. Охарактеризуйте характерные ошибки в системе «турист-снаряжение».
39. Проведите анализ несчастных случаев в туризме.
40. Раскройте классификацию соревнований в спортивно-оздоровительном туризме.
41. Раскройте классификацию техники бивачных работ.
42. Раскройте классификацию техники преодоления естественных препятствий.
43. Раскройте классификацию техники спасательных работ.
44. Раскройте классификацию техники спортивного туризма.
45. Раскройте классификацию техники страховки.
46. Раскройте классификацию туристского снаряжения.
47. Раскройте общие требования к организации и проведению слетов и соревнований.
48. Раскройте объективные и субъективные причины несчастных случаев.
49. Раскройте основные методы управления моральным и психологическим климатом в группе.
50. Раскройте основные положения «Правил проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров».
51. Раскройте основные правила безопасности при переправе над водой.
52. Раскройте основные правила безопасности при преодолении реки в брод.
53. Раскройте основные правила пользования транспортом.
54. Раскройте основные принципы составления меню и раскладки продуктов.
55. Раскройте основные требования и характеристики туристского снаряжения.
56. Раскройте основные характеристики суточного питания.
57. Раскройте психологическую структуру туристской группы.
58. Раскройте разрядные требования для руководителей спортивных походов.
59. Раскройте разрядные требования для участников спортивных походов.
60. Расскажите правила наложения шины.
61. Что включает в себя техника преодоления препятствий?

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

1) Основная литература:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм / Биржаков Михаил Борисович; Карел. ин-т туризма, Ленинград. обл. ун-т им. А.С. Пушкина. - Изд. 9-е, перераб. и доп. - М.; СПб.: Нев. Фонд: Герда, 2008. - 576 с.: табл.
2. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н.

Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

2) Дополнительная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - изд., 7-е доп. - М.: б. и., 2012. - 62 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 - Физ. культура и спорт: рек. Умо / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики прикл. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
3. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / Биржаков Михаил Борисович, Казаков Николай Петрович ; Междунар. Турист. Акад. - СПб.: Нев. Фонд; М.: Герда, 2008. - 208 с.: ил.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. Умо по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 208 с.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов ; Центр. дет.-юношес. туризма и краеведения М-ва образования РФ. - Изд. 4-е, стер. - М.: [Изд-во ЦДЮТи К МО РФ], 2004. - 72 с.: ил.
6. Кусков А.С. Курортология и оздоровительный туризм : учеб. пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 317 с.
7. Линчевский Э.Э. Типология и психология туризма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - Физ. культура и спорт : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Э.Э.Линчевский, Ю.Н.Федотов. - М.: Сов. спорт, 2008. - 271 с.
8. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря : учеб.-метод. пособие: доп. М-вом образования РФ / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. - 151 с.: ил.
9. Павлов Е.А. Методика активизации самостоятельной работы студентов ВУЗов в условиях реализации положений Болонской декларации : метод. рек. : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Е.А. Павлов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 28 с.
10. Спортивно-оздоровительный туризм: метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов дополнит. образования, инструкторов по спортивно-оздоровит. туризму / авт.-сост. И.А. Зданович ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики туризма и соц.-культур. сервиса. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. - 52 с.: табл.
11. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природ. объектов / Н. Уилсон; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 345 с.: ил.
12. Учебник спасателя / Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. [и др.], под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. - Изд. 2-е перераб. и доп. - [Краснодар]: [Сов. Кубань], 2002. - 527 с.
13. Бойко В.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. – Орел: Издательство ОрелГИЭТ, 2009. – 94 с.
14. Теория и методика спортивного туризма : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9- https://rucont.ru/efd/271139

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

1. http://www.tssr.ru/
2. http://www.tmmoscow.ru/
3. http://www.fst-otm.ru/
4. http://www.skitalets.ru/
5. http://www.moscompass.ru/

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - 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. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Комплект топографических учебных карт.
4. Групповое обще- и специально-туристское снаряжение.
5. Индивидуальное обще- и специально-туристское снаряжение.

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма» очной и заочной форм обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины : 1 и 2 семестр очной и заочной форм обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 2 семестр.*

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

**Очная форма обучения**

| № | Виды текущего контроля в первом семестре | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Тест по истории развития туризма в стране | 5 неделя | 5 |
| 2 | Презентация «Туристские возможности родного края» | 5-8 недели | 5 |
| 3 | Тест по основам СОТ и Регламента | 8 неделя | 5 |
| 4 | Тестовое задание по топографии | 11 неделя | 5 |
| 5 | Выполнение практического задания по ориентированию на местности | 10-11 недели | 5 |
| 6 | Тест по требованиям и принципам организации и проведения похода | 14 неделя | 5 |
| 7 | Контрольная работа по теме «Снаряжение» | 25 неделя | 5 |
| 8 | Практическое задание по теме «Питание» | 27 неделя | 5 |
| 9 | Контрольная работа по теме «Безопасность в спортивном походе. Привалы и ночлеги» | 32 неделя | 5 |
| 10 | Практическое задание по теме «Организация слетов и соревнований по туризму» | 37 неделя | 10 |
| 11 | Заполнение маршрутной книжки и сопутствующих материалов | 25-37 неделя | 15 |
| 12 | Посещение занятий | | 10 |
| 13 | Экзамен | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

*Дополнительные задания для студентов 1 и 2 семестры*

| № | Виды текущего контроля во втором семестре | Количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Презентация «Спортивный туризм» (вид туризма по согласованию с преподавателем) | 5 |
| 2 | Участие и судейство туристских слётов и соревнований | Бонус 10 за мероприятие |

## 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)».

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом**

| Набранные баллы | <61 | 61-67 | 68-74 | 75-85 | 86-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | 3 | | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
| | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.22 Основы спортивно-оздоровительного туризма»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единиц.
2. Семестр освоения дисциплины: 1, 2 семестр очная и заочная формы обучения.
3. Целью освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» является формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.
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** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **ОПК-6** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.2. | Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.9. | Знает факторы, причины возникновения травматизма и связанные с ними заболевания, функциональные нарушения в процессе учебно-тренировочной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-10** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.5. | Знает нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.21. | Умеет учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-** | **1,2** | **1,2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **13** | **оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | | |
| ОПК-13.9 | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.10 | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.14 | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-15** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.14 | Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории. | **1,2** | **1,2** |

## *5.* Краткое содержание дисциплины:

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **типаЗанятия лекционного** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | **2** | | **2** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **2** | **6** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | **2** | | **4** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных | 1 | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | походов. Маршрутно-квалификационная работа | | | | | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **4** | **12** | | |
| **8** | Технология организации подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **26** | **25** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **2** | **4** | **2** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | **2** | | **4** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | **2** | **6** | **3** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **4** | **4** | | |
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | **2** | **2** | **2** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **2** | **8** | **6** | | |
| | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **26** | **25** | | |
| | **Итого** | | **24** | **42** | **69** | **9** | |

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **1** | | **8** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | | | **7** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **1** | **10** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | **1** | | **7** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования | 1 | | | **10** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | | | | | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | | **1** | **6** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **2** | **18** | | |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **66** | | |
| 1 | Технология организации подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 2 | **1** | | **7** | | |
| 2 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 3 | Питание в туристском походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 4 | Привалы и ночлеги | 2 | | **1** | **5** | | |
| 5 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | | **1** | **10** | | |
| 6 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | | **8** | | |
| 7 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | | | **6** | | |
| 8 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **1** | | **7** | | |
| 9 | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **57** | | |
| | **Итого** | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

**Факультет адаптивного физического культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.22 Основы спортивно-оздоровительного туризма»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2024 г.

Москва – 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № 20 от «15» мая 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Составитель:

Павлов Евгений Александрович – зав. кафедрой РиСОТ, кандидат педагогических наук, доцент
Гридчина Людмила Анатольевна – старший преподаватель кафедры РиСОТ,

Рецензент:

_____

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

**1.Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» является формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям *Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма*.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» относится к дисциплинам обязательной части.

Данный курс определяет общепрофессиональную компетентность выпускника через формирование теоретико-практических, нормативно-правовых и организационно-управленческих основ проведения мероприятий спортивно-оздоровительного туризма реализуемых на базе разносторонних его возможностей, эффективного использования при оказании рекреационных и туристских услуг населению.

Для полного понимания потенциала спортивно-оздоровительного туризма, его оздоровительного, воспитательного, познавательного и экономического значения необходимо учитывать социальные, психологические и экономические закономерности, а также процессы, происходящие в других областях знаний. Причем, понимание этих процессов в сфере рекреации и туризма без базовых практико-методических знаний и умений, сформированных у студентов в процессе изучения данного курса – практически невозможны.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» органично связана с другими дисциплинами учебного плана, являясь базовой и предшествующей изучению таких дисциплин, как:

Очная форма обучения: «Теория и методика туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Материально-техническое обеспечение в туризме».

Зачная форма обучения: «Безопасность в туризме», «Основы экологического туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Краеведение».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| УК-5 | Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском | 1,2 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **контекстах** | | |
| УК-5.7. | *Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями* | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-6** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.2. | Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.9. | Знает факторы, причины возникновения травматизма и связанные с ними заболевания, функциональные нарушения в процессе учебно-тренировочной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-10** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.5. | Знает нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.21. | Умеет учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-13** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.9 | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.10 | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.14 | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-15** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **1,2** | **1,2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОПК-15.14 | Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории. | **1,2** | **1,2** |

**4.Структура и содержание дисциплины**

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | **2** | | **2** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **2** | **6** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | **2** | | **4** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **4** | **12** | | |
| **8** | Технология организации, подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| **9** | Промежуточная аттестация | | | | | | зачет |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **16** | **44** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | **2** | | **4** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | **2** | **4** | **5** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | **2** | | **4** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 8 | Проектная деятельность в спортивно-оздоровительном туризме | | | **4** | **6** | | Курсовой проект |
| | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **16** | **35** | | |
| | **Итого** | | **24** | **32** | **79** | **9** | |

**Заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | | | **8** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | | **1** | **4** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | | **7** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | | | **6** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | 1 | **1** | | **7** | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | | **1** | **7** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **2** | **14** | | |
| | Технология организации, подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **1** | | **13** | | |
| 8 | Промежуточная аттестация | | | | | | зачет |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **66** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **1** | | **7** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | | | **6** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | | **1** | **10** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **1** | **5** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | | | **6** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **1** | | **7** | | |
| 8 | Проектная деятельность в спортивно-оздоровительном туризме | 2 | | **1** | **9** | | Курсовой проект |
| 9 | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **57** | | |
| | **Итого** | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену**

1. Для каких целей применяется картографическая генерализация?
2. Какие виды наблюдений в туризме вы знаете?
3. Какие виды научно-исследовательских работ вы знаете?
4. Какие стратегические схемы построения маршрутов вы знаете?
5. Каким образом происходит определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу, полярной звезде?
6. Охарактеризуйте основные виды и формы туризма.
7. Охарактеризуйте основные положения Кодекса путешественника.
8. Охарактеризуйте основные принципы успешного выполнения исследовательской работы в туризме.
9. Охарактеризуйте основные средства и типы туризма.
10. Охарактеризуйте основные термины и понятия, используемые в ЕВСКТМ.
11. Охарактеризуйте понятие магнитного склонения.
12. Охарактеризуйте понятия истинный и магнитный азимут.
13. Раскройте алгоритм построения календарного плана похода.
14. Раскройте классификацию видов туристской подготовки.
15. Раскройте классификацию маршрутов в детско-юношеском туризме.
16. Раскройте классификацию техники ориентирования на местности.
17. Раскройте классификацию топографических карт.
18. Раскройте минимальные требования по продолжительности и протяженности маршрута для пешеходного, горного и водного туризма I-III категории сложности.
19. Раскройте общие принципы и технологию классификации туристских маршрутов.
20. Раскройте основные группы условных знаков.
21. Раскройте разрядные требования для руководителей спортивных походов.
22. Раскройте разрядные требования для участников спортивных походов.
23. Раскройте способы прямых и обратных засечек.
24. Раскройте технологию и структуру функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России на региональном уровне.
25. Раскройте технологию и структуру функционирования спортивно-оздоровительного туризма в России на федеральном уровне.
26. Раскройте Требования к участникам и руководителям спортивных походов.
27. Раскройте три периода становления и функционирования туризма в стране.
28. Установите взаимосвязь между мероприятиями спортивно-оздоровительного туризма и природными зонами.
29. Что включает в себя подготовительный период к походу?

30. Дайте определение таким понятиям, как «техника туризма», «технический приём», «техническое средство».
31. Какие виды кровотечения и способы остановки кровотечения вы знаете?
32. Какие виды опасностей в спортивном походе и причины, вызывающие аварийную ситуацию вы знаете?
33. Какие предъявляются требования к работе судейского аппарата?
34. Каким образом осуществляются реанимационные мероприятия?
35. Охарактеризуйте возможные травмы и заболевания в походах различных видов туризма.
36. Охарактеризуйте основные меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха.
37. Охарактеризуйте основные факторы, влияющие на выбор места бивака.
38. Охарактеризуйте характерные ошибки в системе «турист-снаряжение».
39. Проведите анализ несчастных случаев в туризме.
40. Раскройте классификацию соревнований в спортивно-оздоровительном туризме.
41. Раскройте классификацию техники бивачных работ.
42. Раскройте классификацию техники преодоления естественных препятствий.
43. Раскройте классификацию техники спасательных работ.
44. Раскройте классификацию техники спортивного туризма.
45. Раскройте классификацию техники страховки.
46. Раскройте классификацию туристского снаряжения.
47. Раскройте общие требования к организации и проведению слетов и соревнований.
48. Раскройте объективные и субъективные причины несчастных случаев.
49. Раскройте основные методы управления моральным и психологическим климатом в группе.
50. Раскройте основные положения «Правил проведения соревнований, туристских спортивных походов, путешествий и организации спортивных туров».
51. Раскройте основные правила безопасности при переправе над водой.
52. Раскройте основные правила безопасности при преодолении реки в брод.
53. Раскройте основные правила пользования транспортом.
54. Раскройте основные принципы составления меню и раскладки продуктов.
55. Раскройте основные требования и характеристики туристского снаряжения.
56. Раскройте основные характеристики суточного питания.
57. Раскройте психологическую структуру туристской группы.
58. Раскройте разрядные требования для руководителей спортивных походов.
59. Раскройте разрядные требования для участников спортивных походов.
60. Расскажите правила наложения шины.
61. Что включает в себя техника преодоления препятствий?

**Примерный перечень тем курсовых проектов**

1.Реализация просветительской деятельности, руководство проектами школьников по следующим темам (направлениям деятельности):
- –Профессионально-прикладная подготовка школьников средствами спортивно-оздоровительного туризма (средства, мероприятия, вид туризма и т.п. конкретизируются под каждый проект);
- –Потенциал спортивно-оздоровительного туризма в формировании культуры здорового образа жизни (экологической культуры, патриотизма и т.п. (понятия конкретизируются под каждый проект));
- –Профилактика девиантного и(или) делинквентного поведения школьников средствами спортивно-оздоровительного туризма (средства, мероприятия, вид туризма и т.п. конкретизируются под каждый проект).

2.Реализация природоохранных проектов с использованием потенциала спортивно-оздоровительного туризма по следующим темам (направлениям деятельности):

–Рекреационная нагрузка различных мероприятий спортивно-оздоровительного туризма и её оптимизация (мероприятия, вид туризма, регион и т.п. конкретизируются под каждый проект);
–Проектирование мероприятий спортивно-оздоровительного туризма, направленных на природоохранную деятельность (мероприятия, вид туризма, регион, тип природоохранной деятельности и т.п. конкретизируются под каждый проект);
–Разработка паспорта экологического проекта (тропы) (параметры проекта (тропы), вид туризма, регион и т.п. конкретизируются под каждый проект).

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

а) Основная литература:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм / Биржаков Михаил Борисович; Карел. ин-т туризма, Ленинград. обл. ун-т им. А.С. Пушкина. - Изд. 9-е, перераб. и доп. - М.; СПб.: Нев. Фонд: Герда, 2008. - 576 с.: табл.
2. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 0321000 - Физ. культура : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - изд., 7-е доп. - М.: б. и., 2012. - 62 с.: ил.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 - Физ. культура и спорт: рек. Умо / Ю.В. Байковский ; Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики прикл. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.
3. Биржаков М.Б. Безопасность в туризме : [учеб.-метод. пособие] / Биржаков Михаил Борисович, Казаков Николай Петрович ; Междунар. Турист. Акад. - СПб.: Нев. Фонд; М.: Герда, 2008. - 208 с.: ил.
4. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. Умо по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 208 с.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов ; Центр. дет.-юношес. туризма и краеведения М-ва образования РФ. - Изд. 4-е, стер. - М.: [Изд-во ЦДЮТи К МО РФ], 2004. - 72 с.: ил.
6. Кусков А.С. Курортология и оздоровительный туризм : учеб. пособие / А.С. Кусков, О.В. Лысикова. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 317 с.
7. Линчевский Э.Э. Типология и психология туризма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 - Физ. культура и спорт : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Э.Э.Линчевский, Ю.Н.Федотов. - М.: Сов. спорт, 2008. - 271 с.
8. Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря : учеб.-метод. пособие: доп. М-вом образования РФ / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. - 151 с.: ил.
9. Павлов Е.А. Методика активизации самостоятельной работы студентов ВУЗов в условиях реализации положений Болонской декларации : метод. рек. : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Е.А. Павлов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 28 с.
10. Спортивно-оздоровительный туризм: метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов дополнит. образования, инструкторов по спортивно-оздоровит. туризму

/ авт.-сост. И.А. Зданович ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики туризма и соц.-культур. сервиса. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. - 52 с.: табл.
11. Уилсон Н. Руководство по ориентированию на местности: Выбор маршрута и планирование путешествия. Навигация с помощью карт, компаса и природ. объектов / Н. Уилсон; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-Фаир, 2004. - 345 с.: ил.
12. Учебник спасателя / Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. [и др.], под общ. ред. Ю.Л. Воробьева. - Изд. 2-е перераб. и доп. - [Краснодар]: [Сов. Кубань], 2002. - 527 с.
13. Бойко В.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. – Орел: Издательство ОрелГИЭТ, 2009. – 94 с.
14. Теория и методика спортивного туризма : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9- https://rucont.ru/efd/271139

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

1. http://www.tssr.ru/
2. http://www.tmmoscow.ru/
3. http://www.fst-otm.ru/
4. http://www.skitalets.ru/
5. http://www.moscompass.ru/

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

3.Комплект топографических учебных карт.
4.Групповое обще- и специально-туристское снаряжение.
5.Индивидуальное обще- и специально-туристское снаряжение.

*Приложения к рабочей программе дисциплины*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма» очной и заочной форм обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины : 1 и 2 семестр очной и заочной форм обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен – 2 семестр, курсовой проект – 2 семестр.*

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

**Очная форма обучения**
**Первый семестр**

| № | Виды текущего контроля в первом семестре | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Презентация «Туристские возможности родного края» | 5-8 недели | 10 |
| 2 | Презентация «Спортивный туризм» (вид туризма по согласованию с преподавателем) | 6 неделя | 5 |
| 3 | Тест по основам СОТ и Правилам по виду спорта | 8 неделя | 10 |
| 4 | Тест по топографии и ориентированию на местности | 11 неделя | 10 |
| 5 | Выполнение практического задания по ориентированию на местности | 10-11 недели | 20 |
| 6 | Тест по технологии организации, подготовки и проведения спортивных походов и путешествий | 14 неделя | 15 |
| 7 | Посещение занятий | В течение семестра | 10 |
| 8 | Зачет | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

**Второй семестр**

| № | Виды текущего контроля во втором семестре | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Практическое задание по теме «Снаряжение» | 25 неделя | 10 |
| 2 | Практическое задание по теме «Питание» | 27 неделя | 10 |
| 3 | Тест по темам «Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме. Привалы и ночлеги» | 32 неделя | 20 |
| 4 | Заполнение маршрутной книжки и сопутствующих материалов | 25-37 неделя | 30 |
| 5 | Посещение занятий | В течение семестра | 10 |
| 6 | Экзамен | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

| № | Виды текущего контроля в первом семестре | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Сбор и анализ фактического материала по теме курсового проекта, включая анализ социальных площадок, специализирующихся на теме курсового проекта. Заполнение матрицы | 5-14 недели | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Разработка и защита паспорта проекта | 15-18 недели | 20 |
| 3 | Разработка и предзащита курсового проекта | 23-30 недели | 20 |
| 4 | Практическая реализация проекта. Фото-видеоотчёт, отзывы партнёра(ов) проекта | 31-38 недели | 30 |
| 5 | Оформление отчета по реализации проекта и его защита | 39-42 недели | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

*Дополнительные задания для студентов 1 и 2 семестры*

| № | Виды текущего контроля во втором семестре | Количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Участие и судейство туристских слётов и соревнований | Бонус 10 за мероприятие |

| **№** | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1.* | Доклад по определению потребностей целевой аудитории курсового проекта | *10* |
| *2.* | Устное собеседование по целям и задачам курсового проекта | *10* |
| *3.* | Устное собеседование по методологии, инструментам и подходам, выбранных для достижения целей и задач курсового проекта | *10* |
| *4.* | Доклад по определению долгосрочности проекта, его продолжения и развития после завершения курсового проекта | *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)».

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

| Набранные баллы | <61 | 61-67 | 68-74 | 75-85 | 86-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | 3 | | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
| | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»

**Факультет адаптивного физического культуры, рекреации и туризма**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.30 Основы спортивно-оздоровительного туризма»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2024 г.

Москва – 2024 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единиц.
2. Семестр освоения дисциплины: 1, 2 семестр очная и заочная формы обучения.
3. Целью освоения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма» является формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.
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** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **УК-5** | **Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах** | **1,2** | **1,2** |
| УК-5.7. | Эффективно применяет рефлексивные практики для осмысления результатов и присвоения опыта реализации социально-ориентированных проектов; осознания взаимосвязей между академическими знаниями, гражданственности и позитивными социальными изменениями | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-6** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.2. | Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-6.9. | Знает факторы, причины возникновения травматизма и связанные с ними заболевания, функциональные нарушения в процессе учебно-тренировочной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-10** | **Способен организовывать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учетом различной возрастно-половой группы** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.5. | Знает нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-10.21. | Умеет учитывать принципы и условия их психологического сопровождения при построении учебно-воспитательного, учебно-тренировочного процесса в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-13** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.9 | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.10 | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-13.14 | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | **1,2** | **1,2** |
| **ОПК-15** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | **1,2** | **1,2** |
| ОПК-15.14 | Умеет разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории. | **1,2** | **1,2** |

## *5.***Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | **2** | | **2** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | **2** | **6** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и общественные организации. Федерации спортивного туризма. | 1 | **2** | | **4** | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. | 1 | **2** | **2** | **4** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | | | | | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | **2** | **2** | **4** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **4** | **12** | | |
| **8** | Технология организации подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| **9** | Промежуточная аттестация | | | | | | зачет |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **16** | **44** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | **2** | | **4** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | **2** | **4** | **5** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **2** | **4** | | |
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | **2** | | **4** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **2** | **2** | **4** | | |
| 8 | Проектная деятельность в спортивно-оздоровительном туризме | | | **4** | **6** | | Курсовой проект |
| 9 | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **12** | **16** | **35** | | |
| | **Итого** | | **24** | **32** | **79** | **9** | |

**Заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации** *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Занятия лекционного типа** | **Занятия семинарского типа** | **Самостоятельная работа** | **Контроль** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | Введение в предмет. Основные понятия, виды и формы спортивно-оздоровительного туризма (СОТ) | 1 | | **1** | **8** | | |
| **2** | Становление и развитие туризма в стране. Значение СОТ в современном обществе | 1 | | | **4** | | |
| **3** | Единая Всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов. Туристские возможности регионов | 1 | | | **7** | | |
| **4** | Структура управления СОТ. Государственные и | 1 | **1** | | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | общественные организации. Федерации спортивного туризма. | | | | | | |
| **5** | Туризм спортивный – нормативные требования и условия их выполнения. Основные требования и принципы организации и проведения спортивных походов. Маршрутно-квалификационная работа | 1 | | | **7** | | |
| **6** | Научно-исследовательская работа в спортивно-оздоровительном туризме | 1 | | **1** | **7** | | |
| **7** | Топография и ориентирование на местности | 1 | | **2** | **14** | | |
| | Технология организации, подготовки и проведения спортивных походов и путешествий. Стратегия и тактика спортивного похода | 1 | **1** | | **13** | | |
| 8 | Промежуточная аттестация | | | | | | зачет |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **66** | | |
| 1 | Туристское снаряжение в спортивном походе | 2 | | **1** | **7** | | |
| 2 | Питание в туристском походе | 2 | **1** | | **7** | | |
| 3 | Привалы и ночлеги | 2 | | | **6** | | |
| 4 | Техника и тактика преодоления препятствий | 2 | | **1** | **10** | | |
| 5 | Обеспечение безопасности. Оказание первой помощи. Анализ несчастных случаев в туризме | 2 | | **1** | **5** | | |
| 6 | Психология туристских групп. Роль руководителя туристской группы | 2 | | | **6** | | |
| 7 | Организация слетов и соревнований по туризму | 2 | **1** | | **7** | | |
| 8 | Проектная деятельность в спортивно-оздоровительном туризме | 2 | | **1** | **9** | | Курсовой проект |
| 9 | Промежуточная аттестация | | | | | **9** | Экзамен |
| | **Итого часов в семестре** | | **2** | **4** | **57** | | |
| | **Итого** | | **4** | **8** | **123** | **9** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.23 Технологии массовых туристских мероприятий»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
**Павлов Евгений Александрович** – заведующий кафедры РиСОТ, кандидат педагогических наук, доцент РГУФКСМиТ,

**Сафронова Мария Юрьевна** –преподаватель кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ.

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Технологии массовых туристских мероприятий» является овладение будущими бакалаврами рекреации и спортивно-оздоровительного туризма современными технологиями массовых туристских мероприятий.

Дисциплина «Технологии массовых туристских мероприятий» реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Технологии массовых туристских мероприятий» относится к обязательным дисциплинам ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) *Спортивно-оздоровительный туризм*.

Данный курс определяет преимущественно профессиональную компетентность выпускника через формирование теоретико-практических, нормативно-правовых и организационно-управленческих основ проведения массовых туристских мероприятий реализуемых на базе их разносторонних возможностей, эффективного использования при оказании рекреационных и туристских услуг населению.

Для полного понимания потенциала массовых туристских мероприятий, оздоровительного, воспитательного, познавательного и экономического значения необходимо учитывать социальные и психологические закономерности, а также процессы, происходящие в других областях знаний. Причем, понимание этих процессов без базовых практико-методических знаний и умений, сформированных у студентов в процессе изучения данного курса – практически невозможны.

Дисциплина «Технологии массовых туристских мероприятий» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана, опираясь на знания и умения, полученные студентами во время прохождения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма»; предшествует изучению таких дисциплин, как «Анимационная деятельность в сфере рекреации и туризма».

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | наименование | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ***ОПК-4*** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения** | ***7*** | |
| ОПК-4.11 | Умеет решать воспитательные задачи с лицами различных возрастно-половых категорий населения на занятиях по физической культуре и спорту туристско-оздоровительной и рекреативно-оздоровительной направленности во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками. | 7 | |
| ОПК-4.16 | Умеет работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях. | 7 | |
| ***ОПК-13*** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.** | **7** | |
| ОПК-13.1 | Знает регламент, положение и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | 7 | |
| ОПК-13.3 | Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | 7 | |
| ОПК-13.10. | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | 7 | |
| ОПК-13.13. | Знает правила соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществление судейства мероприятий, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | 7 | |
| ОПК-13.14. | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | 7 | |
| ОПК-13.15. | Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а | 7 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | также осуществление судейства мероприятий. | | |
| ОПК-13.22. | Имеет опыт определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников. | 7 | |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | 7 | |
| ***ОПК-14*** | **ОПК-14. Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг.** | **7** | |
| ОПК-14.17 | Умеет планировать уроки, занятия, мероприятия и другие формы рекреативно-оздоровительной туристской деятельности с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных и национальных особенностей; | 7 | |
| ОПК-14.19 | Умеет разрабатывать содержание и проводить комплексные туристско-оздоровительные поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии. | 7 | |
| ОПК-14.26 | Владеет приёмами, мерами, обеспечивающими безопасность жизнедеятельность в процессе туристско-оздоровительной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | 7 | |
| ***ОПК-15*** | **ОПК-15. Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.** | **7** | |
| ОПК-15.6 | Знает расположение зрительских мест на трибунах, помещений и устройства для судей и прессы. | 7 | |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 | |
| ОПК-15.10 | Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения. | 7 | |
| ОПК-15.13 | Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. | 7 | |
| ОПК-15.16 | Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу. | 7 | |
| ОПК-15.19 | Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. | 7 | |
| ОПК-15.26 | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия. | 7 | |

## 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 | Технология организации и проведения туристских слётов и конкурсов. | 7 | 4 | 6 | 14 | | |
| 2 | Технология соревнований по туризму. Особенности судейства и проведения соревнований. | 7 | 6 | 6 | 14 | | |
| 3 | Технология организации и проведения массовых походов. | 7 | 2 | 8 | 15 | | |
| 4 | Технологии организации и проведения массовых мероприятий средствами туризма. Технология организации и проведения outdoor туров. | 7 | 6 | 4 | 14 | | |
| | | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |

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

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

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

### Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

1. Цели и задачи туристских слетов.
2. Организация и судейство туристских слетов.

3. Методика проведения конкурсной программы на туристских слетах.
4. Классификация соревнований по спортивному туризму.
5. Разрядные требования  по спортивному туризму.
6. Нормативы выполнения разрядов по спортивному туризму.
7. Масштаб соревнований. Класс дистанций. Ранг соревнований.
8. Основные принципы определения результатов.
9. Технология комплектования судейской коллегии.
10. Состав главной судейской коллегии.
11. Классификация судей. Категории судей.
12. Порядок присвоения судейских званий. Требования на присвоение судейских званий.
13. Методика судейства.
14. Основные требования и принципы организации и проведения походов выходного дня.
15. Комплектование группы и распределение обязанностей.
16. Технология разработки маршрута похода выходного дня.
17. Оформление маршрутных документов похода выходного дня.
18. Виды outdoor туров.
19. Технология сбора данных для проектирования рекреационных объектов и тур услуг.
20. Туристское снаряжение, применяемое при проведении массовых туристских мероприятий.
21. Обеспечение безопасности при проведении массовых туристских мероприятий.
22. Охрана природы при проведении массовых туристских мероприятий.
23. Особенности подготовки и проведения массовых туристских мероприятий для детей и юношества.
24. Регламент соревнований по группам дисциплин дистанции и маршруты.
25. Разрядные требования по спортивному туризму. Положение о спортивных судьях.

26.Квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «спортивный туризм».

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

а) Основная литература:

1.Биржаков М.Б. Введение в туризм / Биржаков Михаил Борисович; Карел. ин-т туризма, Ленинград. обл. ун-т им. А.С. Пушкина. - Изд. 9-е, перераб. и доп. - М.; СПб.: Нев. Фонд: Герда, 2008. - 576 с.: табл.

2.Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271139

б)Дополнительная литература:

1.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. Умо по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 208 с.: ил.

2.Маслов А.Г. Полевые туристские лагеря : учеб.-метод. пособие: доп. М-вом образования РФ / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. - 151 с.: ил.

3.Спортивно-оздоровительный туризм: метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов дополнит. образования, инструкторов по спортивно-оздоровит. туризму / авт.-сост. И.А. Зданович ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики туризма и соц.-культур. сервиса. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2005. - 52 с.: табл.

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

1.http://www.tssr.ru/ – сайт Федерации спортивного туризма России.
2.http://www.tmmoscow.ru/ - сайт для туристов г. Москвы
3.http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
4.http://www.moscompass.ru/ - сервер для занимающихся спортивным ориентированием

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

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

1. Мультимедийный класс (20 посадочных мест) в составе: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет версия).
2. Карты полигонов спортивного ориентирования.
3. Групповое обще- и специально-туристское снаряжение.
4. Индивидуальное обще- и специально-туристское снаряжение.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Технологии массовых туристских мероприятий» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной форме обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

**Очная форма обучения**

| № | Виды текущего контроля в первом семестре | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Составление положения о туристском массовом мероприятии | 3-5 недели | 10 |
| 2* | Разработка условий проведения туристского массового мероприятия | 3-5 недели | 10 |
| 3 | Выполнение практического задания «Подготовка и проведение соревнований по спортивному туризму» | 3-9 недели | 25 |
| 4* | Выполнение практического задания «Подготовка и проведение ПВД» | 9-11 недели | 25 |
| 5* | Контрольная работа по теме «Разработка outdoor туров» | 12-14 недели | 10 |
| 6 | Участие и судейство туристских слётов и соревнований | Весь период | 10 + бонус 5 за мероприятие |
| 7 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля в первом семестре | Количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Участие и судейство туристских слётов и соревнований | 10 + бонус 5 за мероприятие |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |
| | неудовл. | посредств. | удовл. | хорошо | оч. хорошо | отлично |

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

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

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.23 Технологии массовых туристских мероприятий»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2.Семестры освоения дисциплины: 7** семестр очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины** овладение будущими бакалаврами рекреации и спортивно-оздоровительного туризма современными технологиями массовых туристских мероприятий.

Дисциплина «Технологии массовых туристских мероприятий» реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| ***ОПК-4*** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения** | ***7*** | |
| ОПК-4.11 | Умеет решать воспитательные задачи с лицами различных возрастно-половых категорий населения на занятиях по физической культуре и спорту туристско-оздоровительной и рекреативно-оздоровительной направленности во вне учебное время в сотрудничестве с другими педагогическими работниками. | 7 | |
| ОПК-4.16 | Умеет работать в команде, взаимодействовать с экспертами в предметных областях. | 7 | |
| ***ОПК-13*** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий.** | **7** | |
| ОПК-13.1 | Знает регламент, положение и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | 7 | |
| ОПК-13.3 | Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также | 7 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | осуществление судейства мероприятий. | | |
| ОПК-13.10. | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | 7 | |
| ОПК-13.13. | Знает правила соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществление судейства мероприятий, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | 7 | |
| ОПК-13.14. | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | 7 | |
| ОПК-13.15. | Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | 7 | |
| ОПК-13.22. | Имеет опыт определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников. | 7 | |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | 7 | |
| ***ОПК-14*** | **Способен внедрять инновационные технологии туристских, рекреационно-оздоровительных и фитнес услуг.** | **7** | |
| ОПК-14.17 | Умеет планировать уроки, занятия, мероприятия и другие формы рекреативно-оздоровительной туристской деятельности с учетом возраста и пола занимающихся, санитарно-гигиенических основ, климатических, региональных и национальных особенностей; | 7 | |
| ОПК-14.19 | Умеет разрабатывать содержание и проводить комплексные туристско-оздоровительные поездки, массовые туристские слеты и соревнования, походы и экскурсии. | 7 | |
| ОПК-14.26 | Владеет приёмами, мерами, обеспечивающими безопасность жизнедеятельность в процессе туристско-оздоровительной и рекреативно-оздоровительной деятельности. | 7 | |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.** | **7** | |
| ОПК-15.6 | Знает расположение зрительских мест на трибунах, помещений и устройства для судей и прессы. | 7 | |
| ОПК-15.8 | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 | |
| ОПК-15.10 | Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения. | 7 | |
| ОПК-15.13 | Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. | 7 | |
| ОПК- | Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и | 7 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15.16 | соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу. | | |
| ОПК-15.19 | Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. | 7 | |
| ОПК-15.26 | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия. | 7 | |

## 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 | Технология организации и проведения туристских слётов и конкурсов. | 7 | 4 | 6 | 14 | | |
| 2 | Технология соревнований по туризму. Особенности судейства и проведения соревнований. | 7 | 6 | 6 | 14 | | |
| 3 | Технология организации и проведения массовых походов. | 7 | 2 | 8 | 15 | | |
| 4 | Технологии организации и проведения массовых мероприятий средствами туризма. Технология организации и проведения outdoor туров. | 7 | 6 | 4 | 14 | | |
| | | | **18** | **24** | **57** | **9** | **Экзамен** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.24 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Павлов Евгений Александрович – заведующий кафедрой рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент: Космина Ирина Павловна – к.п.н., доцент

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Проектирование образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» является: сформировать базовые теоретические знания, а также практические умения проектирования образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в системе образования у студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилям «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма».

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилям «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма».

Дисциплина «Проектирование образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» относится к дисциплинам обязательной части.

Данная дисциплина определяет преимущественно общепрофессиональную компетентность бакалавра через формирование у студентов понимания структуры образования, его составляющих и обеспечивающих систем, а также места и роли образовательных программ рекреативно-оздоровительной направленности в системе образования. В процессе изучения дисциплины, студент овладеет умениями проектирования и реализации образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Дисциплина «Проектирование образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» является важнейшей основой для формирования навыков работы с нормативно-правовыми документами и дальнейшей работы выпускников в различных типах образовательных организаций.

Дисциплина «Проектирование образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах (практиках) – «Введение в профессиональную деятельность», «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Основы правоведения», «Педагогика», «Ознакомительная практика», «Педагогическая практика», «Организационная практика»;
- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин (практик) – «Преддипломная практика».

## 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 |
| ***УК-3*** | ***Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде*** | ***7*** | ***9*** |
| *УК-3.1.* | *Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия* | *7* | *9* |
| *УК-3.2.* | *Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе* | *7* | *9* |
| *УК-3.3.* | *Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды* | *7* | *9* |
| ***ОПК-6.*** | ***Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь*** | ***7*** | ***9*** |
| *ОПК-6.2.* | *Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.3.* | *Знает правовые и законодательные основы обеспечения техники безопасности в процессе учебной и трудовой деятельности, занятий и мероприятий по физической рекреации и спортивно-оздоровительному туризму* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.6.* | *Знает психофизиологические и санитарно-гигиенические закономерности основных видов учебной и трудовой деятельности* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.7.* | *Знает требования по охране труда и технологии обеспечения безопасности в процессе использования технических средств обучения, при работе с компьютером, работе с приборами для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.17.* | *Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.19.* | *Умеет проводить мероприятия, направленные на укрепление дисциплины в целях безопасного проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и культурно-досуговых мероприятий* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.20.* | *Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о безопасности в спортивном, детско-юношеском туризме* | *7* | *9* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *и краеведении на основе критического осмысления* | | |
| *ОПК-6.21.* | *Умеет объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны безопасного поведения, побуждать занимающихся к самостоятельному безопасному выполнению заданий в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.23.* | *Умеет корректировать собственную преподавательскую, инструкторскую и организаторскую деятельность для обеспечения безопасности и профилактики травматизма в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.25.* | *Имеет опыт организации и внедрения системы мер по обеспечению безопасности при проведении мероприятий в туристско-оздоровительной сфере* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.29.* | *Имеет опыт безопасного проведения различных видов учебно-тренировочных рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий, занятий* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.32.* | *Имеет опыт проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил* | *7* | *9* |
| ***ОПК-13.*** | ***Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***7*** | ***9*** |
| *ОПК-13.2.* | *Знает требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма по организации и проведению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществлению судейства мероприятий* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.4.* | *Знает требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.5.* | *Знает технологию переработки практического и теоретического материала в методический* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.6.* | *Знает виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.10.* | *Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.25.* | *Имеет опыт разработки основ учебно-методического обеспечения образовательных программ в области физической культуры и спорта, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения* | *7* | *9* |
| **ОПК-16** | **Способен понимать принципы работы современных** | *7* | *9* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности** | | |
| *ОПК-16.1.* | *Понимает основные принципы функционирования современных информационных технологий, применяемых в профессиональной сфере.* | *7* | *9* |
| *ОПК-16.2.* | *Отбирает для осуществления профессиональной деятельности необходимое техническое оборудование и программное обеспечение.* | *7* | *9* |
| *ОПК-16.3.* | *Применяет современные цифровые устройства, платформы и программное обеспечение на всех этапах осуществления профессиональной деятельности.* | *7* | *9* |

## 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) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионального образования | **7** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и высшего образования | **7** | 2 | 2 | 4 | | |
| **3** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования | **7** | 2 | 2 | 4 | | |
| **4** | Проектирование и реализация образовательных программ в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность | **7** | 2 | 8 | 24 | | |
| **5** | Оценка качества образовательного процесса по спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | **7** | 4 | 2 | 8 | | |
| | | **7** | | | | | **Зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | |

**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** | Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионального образования | **9** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и высшего образования | **9** | | | 4 | | |
| **3** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования | **9** | | | 4 | | |
| **4** | Проектирование и реализация образовательных программ в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность | **9** | | 4 | 42 | | |
| **5** | Оценка качества образовательного процесса по спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | **9** | | 2 | 8 | | |
| | | **9** | | | | | **Зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **62** | | |

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

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

Информационной справке по дисциплине (модулю) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

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

1. Раскройте и охарактеризуйте понятия, отражённые в основных законодательных актах:
   - Образование;
   - Воспитание;
   - Обучение;
   - Уровень образования;
   - Квалификация;
   - Федеральный государственный образовательный стандарт;
   - Образовательный стандарт;
   - Федеральные государственные требования;
   - Образовательная программа;
   - Примерная основная образовательная программа;
   - Общее образование;
   - Профессиональное образование;
   - Профессиональное обучение;
   - Дополнительное образование;
   - Обучающийся;
   - Образовательная деятельность;
   - Образовательная организация;
   - Организация, осуществляющая обучение;
   - Организация, осуществляющая образовательную деятельность;
   - Педагогический работник;
   - Учебный план;
   - Практика;
   - Направленность (профиль) образования;
   - Средства обучения и воспитания;
   - Качество образования;
   - Профессиональный стандарт;
   - Стандарт спортивной подготовки;
   - Квалификационная характеристика;
   - Сетевая форма реализации программы;
   - Уровень квалификации;
   - Формы получения образования и формы обучения;
   - Документы об образовании и (или) о квалификации;
   - Документы об обучении;
   - Лицензирование образовательной деятельности;

- Государственная аккредитация образовательной деятельности;
- Общественная аккредитация организаций, осуществляющих образовательную деятельность;
- Профессионально-общественная аккредитация образовательных программ.

2. Раскройте технологию подготовки туристских общественных кадров.
3. Раскройте место и роль дополнительного образования детей в учреждениях туристско-краеведческого профиля через призму концепции развития дополнительного образования детей.
4. Исходя из номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций выявите должности работников для реализации потенциала спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионального образования.
5. Раскройте структуру Федерального государственного образовательного стандарта.
6. Охарактеризуйте место и роль спортивно-оздоровительного туризма в системе среднего профессионального образования с учётом междисциплинарных связей.
7. Охарактеризуйте место и роль спортивно-оздоровительного туризма в системе высшего образования (по уровням образования) с учётом междисциплинарных связей.
8. Какова роль сообществ работодателей в разработке основных профессиональных образовательных программ высшего образования и разработке программ подготовки специалистов среднего звена.
9. Охарактеризуйте профессиональный стандарт, как основу дополнительного профессионального образования.
10. Раскройте уровни квалификации, как основу разработки профессиональных стандартов.
11. Охарактеризуйте основные направления повышения квалификации кадров в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
12. Охарактеризуйте основные направления и задачи переподготовки кадров в сфере спортивно-оздоровительного туризма.
13. В чём заключаются сетевые формы реализации дополнительных, в том числе профессиональных, программ.
14. Раскройте порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
15. Охарактеризуйте цели и задачи дополнительного образования.
16. Какая существует направленность дополнительных программ.
17. Какие существуют особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.
18. В чём заключаются интегрированные образовательные программы в области физической культуры и спорта.
19. Охарактеризуйте профессиональные образовательные программы и дополнительные общеразвивающие программы в области физической

культуры и спорта.

20. Охарактеризуйте дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта.
21. Каким образом должны учитываться требования федеральных стандартов спортивной подготовки при проектировании образовательных программ в области физической культуры и спорта.
22. Определите место спортивно-оздоровительного туризма во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
23. Выявите целесообразность, роль и место подготовки кадров для реализации и внедрения комплекса ГТО в части норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».
24. Раскройте структуру образовательной программы в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.
25. Раскройте технологию проектирования образовательной программы в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность.
26. Охарактеризуйте разработчиков программы в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность и технологию утверждения программы.
27. Раскройте основные проблемы формулирования названия программы в области спортивно-оздоровительного туризма.
28. Каким образом происходит обоснование целесообразности реализации программы, её новизны и определение места программы в учебном плане.
29. Как осуществляется определение цели и задач программы для конкретного контингента занимающихся.
30. Какие существуют требования к уровню освоения содержания программы – формируемые компетенции, знания, умения и навыки. Чем они определяются.
31. Раскройте технологию составления учебно-тематического плана программы, определения разделов и тем программы.
32. Охарактеризуйте модульный принцип составления программы, его преимущества и недостатки.
33. Каким образом происходит отбор контента для формирования разделов и тем программы с учётом подготовленности занимающихся, междисциплинарных связей, актуальности и достоверности преподаваемого материала.
34. Охарактеризуйте учебно-тренировочный поход, как особую форму практической работы занимающихся.
35. Какие оценочные средства для контроля подготовленности занимающихся вы знаете. Охарактеризуйте каждое средство.
36. Что такое отставленный эффект программы. Каким образом происходит учёт ожиданий слушателей при составлении программы.
37. Охарактеризуйте лицензирование образовательной деятельности, как

форму оценки качества этой деятельности.

38. Охарактеризуйте государственную аккредитацию образовательной деятельности, как форму оценки качества этой деятельности.
39. Охарактеризуйте достоинства и недостатки профессионально-общественной аккредитации образовательных программ.
40. Раскройте суть государственной и общественной аттестации кадров спортивно-оздоровительного туризма. Последствия не прохождения аттестации.
41. Каким образом происходит привлечение сообществ работодателей к оценке качества образовательного процесса по спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования.

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

а) Основная литература:


1. Константинов, Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие по дисциплине специализации специальности "Менеджмент орг." : доп. Советом Умо по образованию в обл. менеджмента / Ю.С. Константинов ; Рос. междунар. акад. туризма, Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения. - М.: Сов. спорт, 2009. - 391 с.: ил.
2. Правовое обеспечение туризма [Электронный ресурс] : учебник / под общ. ред. Е.Л. Писаревского. - М.: Изд-во Федер. агентство по туризму, 2014
3. Теория и методика спортивного туризма : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. Режим доступа: https://rucont.ru/efd/271139


б) Дополнительная литература:


1. Биржаков, М.Б. Введение в туризм / Биржаков Михаил Борисович ; Карел. ин-т туризма, Ленинград. обл. ун-т им. А.С. Пушкина. - Изд. 9-е, перераб. и доп. - М.; СПб.: Нев. Фонд: Герда, 2008. - 576 с.: табл.
2. Зорин, И.В. Профессиональное образование и карьера в туризме : учеб. для магистратуры по направлению "Менеджмент" и аспирантуры : рек. науч.-метод. советом РМАТ / И.В. Зорин, А.И. Зорин ; Рос. междунар. акад. туризма. - М.: Сов. спорт, 2005. - 525 с.: ил.
3. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря : учеб.-метод. пособие: доп. М-вом образования РФ / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. - 151 с.: ил.
4. Смирнов, Д.В. Юные туристы-краеведы : прогр. для системы доп. образования детей / [Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г.] ; М-во образования и науки РФ, Федер. агентство по образованию. - Изд 2-е, стер. - М.: ФЦДЮТиК, 2006. - 67 с.
5. Туризм и краеведение : прогр. для системы доп. образования детей : [рек. М-вом образования РФ] / [под ред. Ю.С. Константинова, А.Г. Маслова] ;

Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения. - М.: Сов. спорт, 2005. - 318 с.: табл.

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

1. http://www.edu.ru/ – «Российское образование» – федеральный портал.
2. http://www.tssr.ru/ – сайт Федерации спортивного туризма России.
3. http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
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. http://mducekt.mskobr.ru/ – сайт Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования города Москвы «Московский детско-юношеский центр экологии, краеведения и туризма».
8. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения».

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 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* | Построение модели функционирования РиСОТ в системе образования | *3* | *10* |
| *2* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе среднего профессионального и высшего образования» | *4* | *5* |
| *3* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе дополнительного профессионального образования» | *6* | *5* |
| *4* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе дополнительного образования детей и взрослых» | *8* | *5* |
| *5* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе детско-юношеских спортивных школ» | *10* | *5* |
| *6* | Разработка проекта образовательной программы в области РиСОТ в конкретном типе организации | *14* | *30* |
| *7* | Разработка модели оценки качества образовательного процесса по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | *16* | *10* |
| *8* | *Посещение занятий* | *1-18* | *10* |
| | ***Зачёт*** | ***17-18*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Подготовка презентации «Место и роль СОТ в системе профессионального и дополнительного образования». | *10* |
| *2* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и высшего образования» | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| *3* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного профессионального образования» | *10* |
| *4* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования детей и взрослых» | *10* |
| *5* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе детско-юношеских спортивных школ» | *10* |
| *6* | Анализ сайтов образовательных организаций «Программы СОТ, реализуемые в системе дополнительного профессионального образования». | *10* |
| *7* | Анализ сайтов организаций дополнительного образования детей «Программы СОТ, реализуемые в системе дополнительного образования детей и взрослых». | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 5 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Менеджмент рекреации и туризма» заочной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9 семестр.
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* | Построение модели функционирования РиСОТ в системе образования | *10* |
| *2* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе среднего профессионального и высшего образования» | *5* |
| *3* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе дополнительного профессионального образования» | *5* |
| *4* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе дополнительного образования детей и взрослых» | *5* |
| *5* | Разработка матрицы «РиСОТ в системе детско-юношеских спортивных школ» | *5* |
| *6* | Разработка проекта образовательной программы в области РиСОТ в конкретном типе организации | *30* |
| *7* | Разработка модели оценки качества образовательного процесса по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | *10* |
| *8* | *Посещение занятий* | *10* |
| | ***Зачёт*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Подготовка презентации «Место и роль СОТ в системе профессионального и дополнительного образования». | *10* |
| *2* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и высшего образования» | *10* |
| *3* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного профессионального образования» | *10* |
| *4* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования детей и взрослых» | *10* |
| *5* | Подготовка презентации «Спортивно-оздоровительный туризм в системе | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| | детско-юношеских спортивных школ» | |
| *6* | Анализ сайтов образовательных организаций «Программы СОТ, реализуемые в системе дополнительного профессионального образования». | *10* |
| *7* | Анализ сайтов организаций дополнительного образования детей «Программы СОТ, реализуемые в системе дополнительного образования детей и взрослых». | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.24 ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В СФЕРЕ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 7 (очная форма обучения); 9 (заочная форма обучения).

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать базовые теоретические знания, а также практические умения проектирования образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в системе образования у студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилям «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма».

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| ***УК-3*** | ***Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде*** | ***7*** | ***9*** |
| *УК-3.1.* | *Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия* | *7* | *9* |
| *УК-3.2.* | *Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе* | *7* | *9* |
| *УК-3.3.* | *Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды* | *7* | *9* |
| ***ОПК-6.*** | ***Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь*** | ***7*** | ***9*** |
| *ОПК-6.2.* | *Знает нормативные документы в сфере обеспечения безопасности в спорте, спортивном, детско-юношеском туризме, физической культуре и спорте* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.3.* | *Знает правовые и законодательные основы обеспечения техники безопасности в процессе учебной и трудовой деятельности, занятий и мероприятий по физической рекреации и спортивно-оздоровительному туризму* | *7* | *9* |
| *ОПК-* | *Знает психофизиологические и санитарно-гигиенические* | *7* | *9* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *6.6.* | *закономерности основных видов учебной и трудовой деятельности* | | |
| *ОПК-6.7.* | *Знает требования по охране труда и технологии обеспечения безопасности в процессе использования технических средств обучения, при работе с компьютером, работе с приборами для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.17.* | *Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.19.* | *Умеет проводить мероприятия, направленные на укрепление дисциплины в целях безопасного проведения рекреационно-оздоровительных, туристских, краеведческих и культурно-досуговых мероприятий* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.20.* | *Умеет оперировать основными теоретическими знаниями о безопасности в спортивном, детско-юношеском туризме и краеведении на основе критического осмысления* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.21.* | *Умеет объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны безопасного поведения, побуждать занимающихся к самостоятельному безопасному выполнению заданий в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.23.* | *Умеет корректировать собственную преподавательскую, инструкторскую и организаторскую деятельность для обеспечения безопасности и профилактики травматизма в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.25.* | *Имеет опыт организации и внедрения системы мер по обеспечению безопасности при проведении мероприятий в туристско-оздоровительной сфере* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.29.* | *Имеет опыт безопасного проведения различных видов учебно-тренировочных рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий, занятий* | *7* | *9* |
| *ОПК-6.32.* | *Имеет опыт проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил* | *7* | *9* |
| ***ОПК-13.*** | ***Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий*** | ***7*** | ***9*** |
| *ОПК-13.2.* | *Знает требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма по организации и проведению рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществлению судейства мероприятий* | *7* | *9* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *ОПК-13.4.* | *Знает требования лицензирования и аккредитации организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.5.* | *Знает технологию переработки практического и теоретического материала в методический* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.6.* | *Знает виды и методику разработки оценочных средств в рамках компетентностного подхода и оценки квалификации* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.10.* | *Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму* | *7* | *9* |
| *ОПК-13.25.* | *Имеет опыт разработки основ учебно-методического обеспечения образовательных программ в области физической культуры и спорта, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения* | *7* | *9* |
| **ОПК-16** | **Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности** | *7* | *9* |
| *ОПК-16.1.* | *Понимает основные принципы функционирования современных информационных технологий, применяемых в профессиональной сфере.* | *7* | *9* |
| *ОПК-16.2.* | *Отбирает для осуществления профессиональной деятельности необходимое техническое оборудование и программное обеспечение.* | *7* | *9* |
| *ОПК-16.3.* | *Применяет современные цифровые устройства, платформы и программное обеспечение на всех этапах осуществления профессиональной деятельности.* | *7* | *9* |

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

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионального образования | **7** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и | **7** | 2 | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | высшего образования | | | | | | |
| **3** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования | **7** | 2 | 2 | 4 | | |
| **4** | Проектирование и реализация образовательных программ в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность | **7** | 2 | 8 | 24 | | |
| **5** | Оценка качества образовательного процесса по спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | **7** | 4 | 2 | 8 | | |
| | | **7** | | | | | **Зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | |

## 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** | Организационно-правовые основы спортивно-оздоровительного туризма в системе профессионального образования | **9** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе среднего профессионального и высшего образования | **9** | | | 4 | | |
| **3** | Спортивно-оздоровительный туризм в системе дополнительного образования | **9** | | | 4 | | |
| **4** | Проектирование и реализация образовательных программ в области спортивно-оздоровительного туризма в различных типах организаций, осуществляющих образовательную деятельность | **9** | | 4 | 42 | | |
| **5** | Оценка качества образовательного процесса по спортивно-оздоровительному туризму в системе профессионального образования | **9** | | 2 | 8 | | |
| | | **9** | | | | | **Зачёт** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **8** | **62** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Б1.О.25 «ГЕОГРАФИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТУРИЗМА»

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
**Спортивно-оздоровительный туризм**
**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: о**чная, заочная**

Год набора: 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

**Озеров Александр Григорьевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ.

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «География рекреационных систем и туризма» является формирование у студентов системных представлений об отличительных особенностях территориальных рекреационных систем, сущности и системных различий рекреации и туризма в различных регионах России и мира.

Дисциплина «География рекреационных систем и туризма» реализуется на русском языке.

Задачами курса являются:

- сформировать у студентов представления о различных климато-географических условиях мест проведения туристских походов и путешествий, рекреационно-оздоровительных мероприятий;
- создать представление о прогнозировании условий и направлений развития сферы активного и содержательного отдыха, физической рекреации и реабилитации различных категорий населения на региональном и местном уровнях;
- сформировать у студентов умение использовать компьютерные технологии планирования рекреационно-оздоровительного, рекреационно-реабилитационного, туристского спортивно-оздоровительного процесса;
- создать представление о турагентской и туроператорской деятельности;
- активизировать интеллектуально-творческие способности, направленные на разумное освоение окружающей среды и способствующие бережному отношению к наследию поколений.

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

Дисциплина «География рекреационных систем и туризма» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Курс ориентирован на формирование у студентов знаний о роли, задачах, формах и методах географической науки, о географии рекреационных систем и туризма, о деятельности в сфере управления территориальными рекреационными системами и туризмом. Курс предусматривает развитие у студентов навыков и умений, направленных на анализ географической информации в области рекреации и туризма.

Базовыми положениями курса является не только определение отдыха, рекреации, туризма, экскурсий и некоторых других понятий рекреационной географии, но также изучение географии мировых туристских потоков, что предполагает осмысление студентами территориального контекста

рекреационных мифов, пути управления ими и возможности их воспроизводства, возможности принимать участие в формулировании актуальных проблем сферы рекреации, туризма и краеведения, принимать участие в формировании логики и методологии научных исследований в сфере рекреации и туризма, применять адекватные поставленным задачам методы и методики исследования, обрабатывать, анализировать и оформлять результаты исследований, используя для этого компьютерную технику и компьютерные программы.

Дисциплина «География рекреационных систем и туризма» на очной форме обучения изучается параллельно с дисциплинами – «Общая экология и специальная гигиена», «Введение в профессиональную деятельность», «Основы спортивно-оздоровительного туризма» и является предшествующей для следующих дисциплин: «История (история России, всеобщая история)», «Безопасность жизнедеятельности», «Практика педагогическая», «Страноведение с основами регионоведения», «Основы экологического туризма», «Туроперейтинг», «Государственная итоговая аттестация».

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **обученияЗаочная форма** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| ***ОПК-5*** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | *1* | *1* | |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.2. | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.8. | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного | *1* | *1* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | | | |
| ОПК-5.9. | Умеет разрабатывать и проводить рекреационно-оздоровительный, тренировочный и учебный режим с учетом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий, особенностей производственной деятельности и послетрудовой реабилитации. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.14. | Имеет опыт проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении физкультурно-спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх. | *1* | *1* | |

## 4. Структура и содержание дисциплины

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

**Очная форма обучения**

| | **Раздел дисциплины (модуля)** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)** | | | | **Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **Раздел I. Основы и методология общей, физической, экономической и рекреационной географии.** | **1** | **8** | **10** | **24** | | |
| 1 | Общее землеведение. Картография и картографический метод исследования. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Общая физическая, экономическая и социальная география. | 1 | 4 | 2 | 8 | | |
| 3 | Физическая, экономическая и социальная география России. | 1 | | 4 | 4 | | |
| 4 | Экономическая и социальная география зарубежных стран. | 1 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Рекреационная география. | 1 | 2 | | 4 | | |
| | **Раздел II. Теоретические основания географии рекреационных систем и туризма.** | **1** | **4** | **4** | **6** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Феномен рекреации | 1 | | 2 | 2 | | |
| 7 | Феномен туризма. | 1 | 2 | 2 | 2 | | |
| 8 | Пространственная, временная и организационная эволюция рекреационной деятельности. | 1 | 2 | | 2 | | |
| | **Раздел III. География рекреационных систем и туризма** | **1** | **6** | **10** | **27** | | |
| 9 | Рекреационное районообразование и районирование | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| 10 | Геополитический фактор в рекреационной географии. Образы пространства, стандарты и предпочтения рекреационной деятельности. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| 11 | Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоение территорий. | 1 | | 2 | 4 | | |
| 12 | География международного и регионального туризма. Рекреационное страноведение. | 1 | 2 | 4 | 15 | | |
| | | | | | | 9 | Экзамен |
| **Итого часов:** | | | **18** | **24** | **57** | **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **Раздел I. Основы и методология общей, физической, экономической и рекреационной географии.** | **1** | **2** | **0** | **41** | | |
| 1 | Общее землеведение. Картография и картографический метод исследования. | **1** | 1 | | 9 | | |
| 2 | Общая физическая, экономическая и социальная география. | **1** | | | 16 | | |
| 3 | Физическая, экономическая и социальная география России. | **1** | | | 6 | | |
| 4 | Экономическая и социальная география зарубежных стран. | **1** | 1 | | 4 | | |
| 5 | Рекреационная география. | **1** | | | 6 | | |
| | **Раздел II. Теоретические** | **1** | **0** | **2** | **12** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **основания географии рекреационных систем и туризма.** | | | | | | |
| 6 | Феномен рекреации | **1** | | | 4 | | |
| 7 | Феномен туризма. | **1** | | 1 | 5 | | |
| 8 | Пространственная, временная и организационная эволюция рекреационной деятельности. | **1** | | 1 | 3 | | |
| | **Раздел III. География рекреационных систем и туризма** | **1** | **0** | **4** | **38** | | |
| 9 | Рекреационное районообразование и районирование | **1** | | 1 | 7 | | |
| 10 | Геополитический фактор в рекреационной географии. Образы пространства, стандарты и предпочтения рекреационной деятельности. | **1** | | 1 | 9 | | |
| 11 | Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоение территорий. | **1** | | | 6 | | |
| 12 | География международного и регионального туризма. Рекреационное страноведение. | **1** | 0 | 2 | 16 | | |
| | | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **91** | **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.

### Вопросы к экзамену ко всему курсу

1. Географическая номенклатура.
2. Объект и предмет исследования рекреационной географии.
3. Рекреационная география как самостоятельная научная дисциплина и ее связь с другими географическими науками.
4. Специфика подхода к исследованию рекреации в географической науке.
5. Особенности изменений в рекреационном поведении населения российской СКС после распада СССР и образования СНГ.
6. Особенности использования картографических методов и, в частности, картоидов в рекреационной географии.
7. Мысленные карты как метод исследования в рекреационной географии.

8. Территориальные рекреационные системы: понятие, структура, особенности развития в СССР и СНГ.
9. Пространственно-временные исследования поведения рекреантов. Значимость исследований и их методы.
10. Феномен рекреации. Типы рекреации. Соотношение между различными рекреационными циклами.
11. Особенности рекреации как формы деятельности.
12. Понятие рекреационного района. Эволюция его интерпретации в советской и современной рекреационной географии.
13. Процесс рекреационного районообразования: особенности, факторы, условия.
14. Методы и проблемы определения рекреационной специализации района.
15. Геополитический фактор в рекреационной географии.
16. Туризм между странами СНГ. Анализ рекреационных потоков. Можно ли считать подобные типы рекреации иностранным туризмом?
17. Внутренний и иностранный туризм: анализ понятий, статистический анализ потоков различных типов рекреантов.
18. Понятие "рекреационные ресурсы". Относительность и историчность этого понятия.
19. Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоения территорий.
20. Экологические особенности рекреационного использования территории в зависимости от уровня ее освоенности.
21. Образы пространства у рекреантов. Процесс формирования фиксированного образа рекреационного места (района). Эволюция фиксированных образов рекреационных районов.
22. Рекреационное страноведение, его особенности и принципы. Практические приложения результатов страноведческих исследований рекреации.
23. Характеристика стандартов и особенностей рекреации.
24. Сущность рекреационной системы.
25. Перспективы развития рекреационной географии.

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

а) основная литература:

1. Александрова А.Ю. География туризма: учебник - М.: Кнорус, 2015. - 529 с.: ил.
2. Самойленко А.А. География туризма : учеб. пособие - Ростов н/Д: «Феникс», 2006. - 368 с.

б) дополнительная литература

1. Берлянт А.М. Картография : Учеб. для студентов вузов, обучающихся по географ. и эколог. спец. / Берлянт Александрович Михайлович. - М.: Аспект пресс, 2002. - 336 с.: ил.
2. Географический энциклопедический словарь : Геогр. назв. / гл. ред. В.М. Котляков. - изд. 3-е, доп. - М.: Большая Рос. энцикл., 2003. - 903 с.: карт.
3. Окладникова Е.А. Международный туризм. География туристских ресурсов мира : учеб. пособие по спец. "Туризм" и "Социокультур. сервис" / Окладникова Елена Алексеевна. - М.; СПб.: Омега-Л: Учитель и ученик, 2002. - 382 с.: ил.

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

1. http://tourest.ru, - справочник по туризму
2. http://tourest.ru, - туристическая библиотека
3. http://profsporttur.ru, - Интернет-портал профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма Российской Федерации
4. http://katalog.turkompot.ru, - Интернет-портал, посвященный туризму

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
  1. 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. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и с подключением к правовой системе (настольная или интернет версия).
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Карты мира: физическая, климатическая, политическая;
4. Карты России: физическая, политическая, экономическая, природная;
5. Атлас культурного и природного наследия России;
6. Карта мирового природного и культурного наследия.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «География рекреационных систем и туризма» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса очной и заочной форм обучения направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр – очная и заочная формы обучения.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## 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)** | Кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Тестовое задание по общей географии | 4 | 5 |
| 2 | Выполнение практического задания по физической и политической географии (работа с контурными картами) | 5 | 5 |
| 3 | Контрольная работа (тест) по теме «Физическая и политическая география)* | 6 | 5 |
| 4 | Практическая работа в музее или на экскурсии | 7 | 5 |
| 5 | Тестовое задание по картографии и топографии | 8 | 10 |
| 6 | Выполнение практического задания по географии туристских ресурсов (работа с контурными картами) | 9 | 10 |
| 7 | Семинарские занятия по туристским и рекреационным ресурсам стран мира | 10 | 5 |
| 8 | Написание рефератов по теме «География вида (направления) туризма. | 11 | 15 |
| 9 | Контрольная или тестовая работа по теме «Туристские рекреационные ресурсы мира» | 15 | 10 |
| 10 | Участие в работе жюри Всероссийского конкурса краеведческих исследовательских работ | 16 | 10 |
| 11 | Посещение занятий | | 10:42 = 0,25 балла за 1 час |
| 12 | Экзамен | | 10 |
| ИТОГО | | | 100 |

**Заочная форма обучения**

| № | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | Кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Тестовое задание по общей географии | 5 |
| 2 | Выполнение практического задания по физической и политической географии (работа с контурными картами) | 5 |
| 3 | Контрольная работа (тест) по теме «Физическая и политическая география)* | 5 |
| 4 | Практическая работа в музее или на экскурсии | 5 |
| 5 | Тестовое задание по картографии и топографии | 10 |
| 6 | Выполнение практического задания по географии туристских ресурсов (работа с контурными картами) | 10 |
| 7 | Семинарские занятия по туристским и рекреационным ресурсам стран мира | 5 |
| 8 | Написание рефератов по теме «География вида (направления) туризма. | 15 |
| 9 | Контрольная или тестовая работа по теме «Туристские рекреационные ресурсы мира» | 16 |
| 10 | Участие в работе жюри Всероссийского конкурса краеведческих исследовательских работ | 10 |
| 11 | Посещение занятий | 4:8= 0,5 балла за 1 час |
| 12 | Экзамен | 10 |
| ИТОГО | | 100 |

***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

| № | Виды текущего контроля | Кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1 | Выполнение практического задания по общей, физической и политической географии (работа с контурными картами) | 10 |
| 2 | Разработка модели по теме «Физическая и политическая география» | 10 |
| 4 | Отчет о посещении музея | 5 |
| 5 | Тестовое задание по картографии и топографии | 10 |
| 6 | Выполнение практического задания по географии туристских ресурсов (работа с контурными картами) | 10 |
| 7 | Аналитический конспект по географии РСиТ | 10 |
| 8 | Написание рефератов по теме «География вида (направления) туризма. | 15 |
| 9 | Контрольная или тестовая работа по теме «Туристские рекреационные ресурсы мира» | 10 |
| 10 | Составление тестов по географии РСиТ | 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)».

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающихся экзаменом

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

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

# Б1.О.25 «ГЕОГРАФИЯ РЕКРЕАЦИОННЫХ СИСТЕМ И ТУРИЗМА»

Направление подготовки: 49.03.03 - «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): **Спортивно-оздоровительный туризм**

**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1 семестр очная и заочная формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов системных представлений об отличительных особенностях территориальных рекреационных систем, сущности и системных различий рекреации и туризма в различных регионах России и мира.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **обученияЗаочная форма** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| ***ОПК-5*** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | *1* | *1* | |
| ОПК-5.1 | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.2. | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.8. | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.9. | Умеет разрабатывать и проводить рекреационно-оздоровительный, тренировочный и учебный режим с учетом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий, особенностей производственной деятельности и послетрудовой реабилитации. | *1* | *1* | |
| ОПК-5.14. | Имеет опыт проведения теоретических занятий и бесед о | *1* | *1* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | содержании и значении физкультурно-спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх. | | | |

## 5. Краткое содержание дисциплины:
## Очная форма обучения

| | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **Раздел I. Основы и методология общей, физической, экономической и рекреационной географии.** | **1** | **8** | **10** | **24** | | |
| 1 | Общее землеведение. Картография и картографический метод исследования. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| 2 | Общая физическая, экономическая и социальная география. | 1 | 4 | 2 | 8 | | |
| 3 | Физическая, экономическая и социальная география России. | 1 | | 4 | 4 | | |
| 4 | Экономическая и социальная география зарубежных стран. | 1 | | 2 | 4 | | |
| 5 | Рекреационная география. | 1 | 2 | | 4 | | |
| | **Раздел II. Теоретические основания географии рекреационных систем и туризма.** | **1** | **4** | **4** | **6** | | |
| 6 | Феномен рекреации | 1 | | 2 | 2 | | |
| 7 | Феномен туризма. | 1 | 2 | 2 | 2 | | |
| 8 | Пространственная, временная и организационная эволюция рекреационной деятельности. | 1 | 2 | | 2 | | |
| | **Раздел III. География рекреационных систем и туризма** | **1** | **6** | **10** | **27** | | |
| 9 | Рекреационное районообразование и районирование | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| 10 | Геополитический фактор в рекреационной географии. Образы пространства, стандарты и предпочтения рекреационной деятельности. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоение территорий. | 1 | | 2 | 4 | | |
| 12 | География международного и регионального туризма. Рекреационное страноведение. | 1 | 2 | 4 | 15 | | |
| | | | | | | 9 | Экзамен |
| **Итого часов:** | | | **18** | **24** | **57** | **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | **Раздел I. Основы и методология общей, физической, экономической и рекреационной географии.** | **1** | **2** | **0** | **41** | | |
| 1 | Общее землеведение. Картография и картографический метод исследования. | **1** | 1 | | 9 | | |
| 2 | Общая физическая, экономическая и социальная география. | **1** | | | 16 | | |
| 3 | Физическая, экономическая и социальная география России. | **1** | | | 6 | | |
| 4 | Экономическая и социальная география зарубежных стран. | **1** | 1 | | 4 | | |
| 5 | Рекреационная география. | **1** | | | 6 | | |
| | **Раздел II. Теоретические основания географии рекреационных систем и туризма.** | **1** | **0** | **2** | **12** | | |
| 6 | Феномен рекреации | **1** | | | 4 | | |
| 7 | Феномен туризма. | **1** | | 1 | 5 | | |
| 8 | Пространственная, временная и организационная эволюция рекреационной деятельности. | **1** | | 1 | 3 | | |
| | **Раздел III. География рекреационных систем и туризма** | **1** | **0** | **4** | **38** | | |
| 9 | Рекреационное районообразование и районирование | **1** | | 1 | 7 | | |
| 10 | Геополитический фактор в | **1** | | 1 | 9 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | рекреационной географии. Образы пространства, стандарты и предпочтения рекреационной деятельности. | | | | | | |
| 11 | Экологические проблемы рекреационной деятельности и освоение территорий. | **1** | | | 6 | | |
| 12 | География международного и регионального туризма. Рекреационное страноведение. | **1** | 0 | 2 | 16 | | |
| | | | | | | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **2** | **6** | **91** | **9** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.26. КРАЕВЕДЕНИЕ

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
**Спортивно-оздоровительный туризм**
**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: о**чная, заочная**

Год набора: 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
_____
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:

**Озеров Александр Григорьевич** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ.

**1. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Краеведение» является: сформировать у студентов представление о краеведении как о сложной комплексной научной дисциплине, изучающей историко-культурные и естественнонаучные аспекты конкретного края.

Задачами курса являются:

- Дать представление о истории развития краеведческой деятельности в педагогических целях;
- сформировать у студентов представления о различных формах и методах краеведческих исследований;
- сформировать у студентов умение использовать компьютерные технологии для получения краеведческой информации и представления результатов исследований;
- активизировать интеллектуально-творческие способности, направленные на изучение историко-культурного и природного наследия, способствующие бережному отношению к наследию поколений.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Краеведение» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профили «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина «Краеведение» традиционно рассматривается в рамках регионального приложения естественнонаучных и исторических знаний. В этом контексте в вузах г. Москвы краеведение реализуется через изучение курса Москвоведение. Краеведение следует рассматривать как сложный механизм взаимодействия человека и окружающего мира.

Дисциплина «Краеведение» опирается на такие учебные дисциплины как «Введение в профессиональную деятельность», «История (история России, всеобщая история)», «Экскурсоведение», «География рекреационных систем и туризма», «Философия», «Педагогика», «Культурология», «Религиоведение», «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Информационные технологии в сфере рекреации и туризма», «Научно-методическая деятельность», «Общая экология», «Видео-фото дело», «Страноведение с основами регионоведения»

- является предшествующей для следующих дисциплин: «Практика педагогическая», «Основы экологического туризма», «Туроперейтинг», «Государственная итоговая аттестация».

В ходе изучения курса планируется рассмотрение ряда методологических вопросов из различных областей знаний: педагогики и методики преподавания, истории и социологии, географии и этнологии, филологии и экологии и биологии, объединяющим началом которых является краеведение как область

знания, обеспечивающая трансляцию исторической памяти на определенной территории в процессе сложного взаимодействия людей.

Одной из задач курса должно стать формирование у студентов гуманистических черт характера, интеллектуально-творческих способностей, направленных на разумное освоение окружающей среды и способствующих бережному отношению к наследию поколений.

В практической части курса планируется овладение студентами наиболее эффективными формами включения краеведения в учебно-воспитательный процесс путем организации экскурсий, туристских походов, экспедиций, тематических занятий на местности, а также дать основы учебно-исследовательской и научной работы.

Краеведение на уроках и во внеурочной деятельности выступает как феномен передачи адаптационного опыта от поколения к поколению. Краеведение призвано решать вопросы социализации подростка, повысить общественный смысл учебной и внеучебной деятельности учеников, воспитывать в них коллективизм и личную ответственность.

Краеведение предполагает путешествие, историко-культурное освоение пространства, оно смыкается с такими категориями как традиции, стиль жизни и рекреационный потенциал территории. Краеведение в той или иной степени связано с экскурсионной деятельностью, активным отдыхом, спортивным и социальным туризмом. Краеведение – весомая составляющая туристско-краеведческой деятельности в системе дополнительного образования.

Краеведение позволяет учащимся освоить законы и правила существования в обществе, познакомиться с традиционной культурой народа, способствует гармонизации отношений с природой, помогает решать проблемы межличностных отношений.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) «Краеведение»

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| ***ОПК-5*** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации** | **5** | **9** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | **и установки на ведение здорового образа жизни** | | | |
| ОПК-5.4. | Знает механизмы, пути, способы и приемы формирования, поддержания и коррекции устойчивого интереса, мотивов и потребностей к ведению здорового образа жизни. | *5* | *9* | |
| ОПК-5.12. | Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. | *5* | *9* | |
| **ОПК-11.** | **Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности** | ***5*** | ***9*** | |
| ОПК-11.6. | Знает методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.7. | Знает основные источники получения информации в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.19 | Умеет проводить критический анализ научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.30. | Умеет формулировать результаты, полученные в ходе решения исследовательских задач, разрабатывать практические рекомендаций или рекомендаций в отношении последующих векторов решения научной проблемы в сфере физической культуры и массового спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризма. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.32. | Умеет участвовать в научной дискуссии по результатам собственных исследований. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.33. | Умеет представлять результаты научного исследования, в том числе их прикладной аспект, в научных изданиях и (или) на научно-практических и научно-методических мероприятиях. | *5* | *9* | |
| **ОПК-13.** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | *5* | *9* | |
| ОПК-13.1. | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* | *9* | |
| ОПК-13.15. | Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* | *9* | |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *5* | *9* | |

**4. Структура и содержание дисциплины (модуля)** «Краеведение»
Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, **72 академических часа**.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самост. работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | ***Раздел I.*** Введение в основы краеведения | *5* | 4 | 6 | 20 | | |
| 1 | Введение. Краеведение, его сущность и задачи. Понятийный аппарат краеведения. | *5* | 1 | 1 | 5 | | |
| 2 | Педагогика и краеведение. Возможности краеведения в работе со школьниками. | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| 3 | История краеведения в России. | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| 4 | Краеведение на современном этапе | *5* | | 2 | 3 | | |
| 5 | Классификация краеведческой деятельности | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| | ***Раздел II.*** Краеведение в системе образования. Организационные формы краеведения. | *5* | 4 | 4 | 12 | | |
| 6 | Система краеведческой, туристской и экскурсионной работы в школе | *5* | 1 | 1 | 3 | | |
| 7 | Задачи и содержание работы по краеведению в учреждениях ДО. | *5* | 1 | | 2 | | |
| 8 | Программы по краеведению | *5* | | 1 | 2 | | |
| 9 | Краеведение и туризм. Краеведение и экскурсии | *5* | 1 | 1 | 3 | | |
| 10 | Краеведение и музей. Школьный музей | *5* | 1 | 1 | 2 | | |
| | ***Раздел III.*** Методика и практика краеведческих исследований. | *5* | 4 | 6 | 12 | | |
| 11 | Исследовательский метод в краеведческой деятельности | *5* | 1 | 1 | 2 | | |
| 12 | Организация и проведение краеведческих исследований | *5* | 1 | 2 | 2 | | |
| 13 | Педагогические условия организации исследовательской деятельности | *5* | 1 | 2 | 4 | | |
| 14 | Полевая документация | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| | | | | | | | Зачет |
| | Всего: 72 часа | | 12 | 16 | 44 | | |

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

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самост. работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Сам. работа | контроль | |
| | ***Раздел I.*** Введение в основы краеведения | 9 | 2 | 2 | 14 | | |
| 1 | Введение. Краеведение, его сущность и задачи. Понятийный аппарат краеведения. | 9 | 1 | 0 | 2 | | |
| 2 | Педагогика и краеведение. Возможности краеведения в работе со школьниками. | 9 | 0 | 1 | 2 | | |
| 3 | История краеведения в России. | 9 | 1 | 0 | 4 | | |
| 4 | Краеведение на современном этапе | 9 | 0 | 1 | 2 | | |
| 5 | Классификация краеведческой деятельности | 9 | | 0 | 4 | | |
| | ***Раздел II.*** Краеведение в системе дополнительного образования. Организационные формы краеведения. | 9 | 0 | 4 | 32 | | |
| 6 | Система краеведческой, туристской и экскурсионной работы в школе | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| 7 | Задачи и содержание работы по краеведению в учреждениях ДО. | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| 8 | Программы по краеведению | 9 | 0 | 1 | 8 | | |
| 9 | Краеведение и туризм. Краеведение и экскурсии | 9 | 0 | 0 | 6 | | |
| 10 | Краеведение и музей. Школьный музей | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| | ***Раздел III.*** Методика и практика краеведческих исследований. | 9 | 0 | 4 | 41 | | |
| 11 | Исследовательский метод в краеведческой деятельности | 9 | 0 | 1 | 10 | | |
| 12 | Организация и проведение краеведческих исследований | 9 | 0 | 1 | 12 | | |
| 13 | Педагогические условия организации исследовательской деятельности. | 9 | 0 | 1 | 10 | | |
| 14 | Полевая документация | 9 | 0 | 1 | 9 | | |
| | | | | | | 9 | Экзамен |
| | ИТОГО | | 2 | 10 | 87 | 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).

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

**Вопросы к зачету / экзамену по всему курсу**

1. Краеведение как педагогическая категория.
2. Краеведение, его сущность и задачи.
3. Основы краеведческого подхода в педагогике.
4. Критерий эффективности реализации краеведческого подхода в образовании.
5. Формирование средствами краеведения менталитета и мироощущения подростка в ходе социализации.
6. Роль и место краеведческого подхода в воспитании, обучении и развитии подростка.
7. Роль краеведческой информации в успешной социализации подростка.
8. Краеведческое взаимодействие педагогического коллектива и семьи, педагога и ребенка.
9. Проблемы социокультурной и этноэкологической адаптации подростка; возможности краеведения в их решении.
10. Краеведческая информация в преподавании школьных дисциплин.
11. Краеведческий подход в преподавании географии.
12. Краеведческий подход в преподавании истории.
13. Краеведческий подход в преподавании биологии.
14. Краеведческий подход в преподавании экологии.
15. Краеведческий подход в преподавании литературы.
16. Краеведческий подход в преподавании физической культуры.
17. Место наставничества в передаче адаптационного краеведческого опыта в ходе обучения и воспитания.
18. Принципы реализации краеведческого подхода в педагогике.
19. Взаимосвязь и взаимодействие краеведения и туризма.
20. Туристско-краеведческая деятельность, ее цели, задачи и содержание.
21. Школьный (детско-юношеский) туризм и краеведение.
22. Возможности туристско-краеведческой деятельности во всестороннем развитии личности обучаемых.
23. Исследовательская краеведческая работа с учащимися.
24. Роль краеведческого исследования педагога в организации учебного процесса.
25. Особенности и значение школьного краеведения, направления и формы краеведческой деятельности учащихся.
26. Система туристско-краеведческой и экскурсионной работы с учащимися, характер деятельности.
27. Экскурсии, их неразрывная связь с туризмом и краеведением.
28. История развития школьного туризма и краеведения в России.
29. Задачи и содержание работы учреждений дополнительного образования.

30. Сущность и методология педагогических проектов (программ) краеведческой направленности.
31. Организация школьной выставки, экспозиции, краеведческого музея. Сущность музейной работы.
32. Описание природно-экологического объекта.
33. Описание культурно-исторического объекта.
34. Методика и организация краеведческого изучения местности.
35. Методика и организация краеведческого изучения памятников истории и культуры.
36. Методика и организация краеведческого изучения документов.
37. Методика краеведческого изучения вещественных памятников.
38. Участие в краеведческих слетах, семинарах, конференциях. Требования к детским творческим работам.

## Примерная тематика эссе, рефератов

1. Краеведение в современном мире.
2. Краеведческая информация вокруг нас.
3. Экскурсия (разработка).
4. Летопись моего края (школы).
5. Летопись моей семьи.
6. Педагогические принципы краеведческого подхода в педагогике.
7. Краеведческий подход в преподавании учебных предметов.
8. Место краеведения в экскурсионной и туристской работе с детьми.
9. Краеведение в России: история и современный этап развития.
10. Российские ученые о роли краеведения в преподавании школьных дисциплин.
11. Организация и проведение краеведческого исследования.
12. Школьное географическое краеведение - специфика и его педагогические возможности.
13. Школьное историческое и этнографическое краеведение - специфика и его педагогические возможности.
14. Школьное биологическое и экологическое краеведение - специфика и его педагогические возможности.
15. Школьное филологическое и литературное краеведение - специфика и его педагогические возможности.
16. Программа краеведческой работы в школе, учреждении дополнительного образования.
17. Программа краеведческого объединения учреждения образования.
18. Музейная педагогика.
19. Идеальный школьный музей.
20. Краеведческий проект (по выбору).

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

а) основная литература:


**1.** Озеров А.Г. Этнография и краеведение-организация и проведение практических исследований Учебно-методическое издание. – М.: ООО «Юный краевед», 2014 -160 с.

**2.** Озеров А.Г. История и методика краеведения. Учебно-методическое издание. – М.: ООО «Юный краевед», 2015 -160 с..

**3.** Туманов В.Е. Школьный музей. Методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК, РНИИКиПН, 2011 -160 с.


б) дополнительная литература:


1. Волков, Г.Н. Этнопедагогика : Учеб. для студентов сред. и высш. пед. учеб. завед. / Волков Геннадий Никанорович. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Academia, 2000. - 176 с.
2. Краеведение: Пособие для учителя. / Под ред. А.В. Даринского. - М., 1987.
3. Ключевский В.О. Курс русской истории. - М., 1987. Т. 1.
4. Озеров А.Г. Исследовательская деятельность учащихся в природе. Учебно-методическое издание - М.: ФЦДЮТиК, 2005.
5. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся - М.: ЦДЮТК РФ, 2001.
6. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. – М.: Просвещение, 1982.
7. Российская музейная энциклопедия: в 2 т. – М.: Прогресс, «РИПОЛ КЛАССИК», 2001.
8. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 тт. /Гл. ред. В.В. Давыдов. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.


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

1. сайт ФГБОУДОД ФЦДЮТиК http://www.turcentrrf.ru,
2. сайт МАДЮТК http://madut.ru,
3. сайт Профсоюза работников физической культуры, спорта и туризма РФ http://www.profsporttur.ru,
4. сайт «Вопросы краеведения» http://school-kraevedenie.narod.ru/content.html,
5. сайт Союза краеведов России http://www.roskraeved.ru/old,

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 – Windows Professional, x64 Ed.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Атлас культурного и природного наследия России;
5. Карта мирового природного и культурного наследия.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Краеведение»** ***обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса очной формы обучения и 5 курса заочной формы обучения направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) Менеджмент рекреации и туризма, Спортивно-оздоровительный туризм.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр – очная форма обучения и 9 семестр – заочная форма обучения
Форма рубежного контроля: зачет – очная форма обучения и экзамен- заочная форма обучения

## II. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

### Очная форма обучения

| № | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Тестовое задание по истории краеведения | 4 неделя | 5 |
| 2 | Контентанализ краеведческого документа | 4 неделя | 5 |
| 3* | Выполнение практического задания по описанию объекта | 5 неделя | 5 |
| 4 | Выполнение практического задания по анализу краеведческой экскурсии или экспозиции музея | 5 неделя | 5 |
| 5 | Участие в работе жюри Всероссийских конкурсов и олимпиад по краеведению | октябрь | 5 |
| 6* | Контрольная работа по теме «Методика проведения и оформления исследования» | 6 неделя | 10 |
| 7 | Анализ работ обучающихся | 7 неделя | 10 |
| 8* | Атрибуция краеведческих музейных предметов | ноябрь | 5 |
| 9* | Контрольная работа по теме «Методы краеведения» | 12 неделя | 10 |
| 10 | Семинарские занятия | весь | 5 |
| 11* | Защита рефератов или творческих работ по родословию, летописанию, культурному наследию | декабрь | 15 |
| 12 | Посещение занятий | Весь период | 15:14=1,07 балла за 1 занятие |
| 13 | Сдача зачета | | 5 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

## Заочная форма обучения

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Количество баллов |
|---|---|---|
| 1 | Тестовое задание по истории краеведения | 5 |
| 2 | Контентанализ краеведческого документа | 5 |
| 3* | Выполнение практического задания по описанию объекта | 5 |
| 4 | Выполнение практического задания по анализу краеведческой экскурсии или экспозиции музея | 5 |
| 5 | Участие в работе жюри Всероссийских конкурсов и олимпиад по краеведению | 5 |
| 6* | Контрольная работа по теме «Методика проведения и оформления исследования» | 10 |
| 7 | Анализ работ обучающихся | 10 |
| 8* | Атрибуция краеведческих музейных предметов | 5 |
| 9* | Контрольная работа по теме «Методы краеведения» | 10 |
| 10 | Семинарские занятия | 5 |
| 11* | Защита рефератов или творческих работ по родословию, летописанию, культурному наследию | 15 |
| 12 | Посещение занятий | 15:6=2,5 балла за 1 занятие |
| 13 | Сдача экзамена | 5 |
| | ИТОГО | 100 баллов |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.26. Краеведение

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
**Спортивно-оздоровительный туризм**
**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: **очная и заочная**

Год набора: 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы – очная форма обучения и 3 зачетные единицы – заочная форма обучения.

**2. Семестры освоения дисциплины:** 5 семестр - очная форма обучения и 9 семестр – заочная форма обучения.

**3. Цель освоения дисциплины:** Сформировать у студентов представление о краеведении как о сложной комплексной научной дисциплине, изучающей историко-культурные и естественнонаучные аспекты конкретного края.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | | |
|---|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | |
| ***ОПК-5*** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | **5** | **9** | |
| ОПК-5.4. | Знает механизмы, пути, способы и приемы формирования, поддержания и коррекции устойчивого интереса, мотивов и потребностей к ведению здорового образа жизни. | *5* | *9* | |
| ОПК-5.12. | Умеет формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. | *5* | *9* | |
| **ОПК-11.** | **Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности** | ***5*** | ***9*** | |
| ОПК-11.6. | Знает методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.7. | Знает основные источники получения информации в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.19 | Умеет проводить критический анализ научных, научно-методических и учебно-методических материалов для выделения научной проблемы. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.30. | Умеет формулировать результаты, полученные в ходе решения исследовательских задач, разрабатывать практические рекомендаций или рекомендаций в отношении последующих векторов решения научной проблемы в сфере | *5* | *9* | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | физической культуры и массового спорта, физической рекреации и спортивно-оздоровительном туризма. | | | |
| ОПК-11.32. | Умеет участвовать в научной дискуссии по результатам собственных исследований. | *5* | *9* | |
| ОПК-11.33. | Умеет представлять результаты научного исследования, в том числе их прикладной аспект, в научных изданиях и (или) на научно-практических и научно-методических мероприятиях. | *5* | *9* | |
| **ОПК-13.** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | *5* | *9* | |
| ОПК-13.1. | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* | *9* | |
| ОПК-13.15. | Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* | *9* | |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *5* | *9* | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Краеведение»

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самост. работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| | ***Раздел I.*** Введение в основы краеведения | *5* | 4 | 6 | 20 | | |
| 1 | Введение. Краеведение, его сущность и задачи. Понятийный аппарат краеведения. | *5* | 1 | 1 | 5 | | |
| 2 | Педагогика и краеведение. Возможности краеведения в работе со школьниками. | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| 3 | История краеведения в России. | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| 4 | Краеведение на современном этапе | *5* | | 2 | 3 | | |
| 5 | Классификация краеведческой деятельности | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| | ***Раздел II.*** Краеведение в системе образования. Организационные формы краеведения. | *5* | 4 | 4 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | Система краеведческой, туристской и экскурсионной работы в школе | *5* | 1 | 1 | 3 | | |
| 7 | Задачи и содержание работы по краеведению в учреждениях ДО. | *5* | 1 | | 2 | | |
| 8 | Программы по краеведению | *5* | | 1 | 2 | | |
| 9 | Краеведение и туризм. Краеведение и экскурсии | *5* | 1 | 1 | 3 | | |
| 10 | Краеведение и музей. Школьный музей | *5* | 1 | 1 | 2 | | |
| | ***Раздел III.*** Методика и практика краеведческих исследований. | *5* | 4 | 6 | 12 | | |
| 11 | Исследовательский метод в краеведческой деятельности | *5* | 1 | 1 | 2 | | |
| 12 | Организация и проведение краеведческих исследований | *5* | 1 | 2 | 2 | | |
| 13 | Педагогические условия организации исследовательской деятельности | *5* | 1 | 2 | 4 | | |
| 14 | Полевая документация | *5* | 1 | 1 | 4 | | |
| | | | | | | | Зачет |
| | Всего: 72 часа | | 12 | 16 | 44 | | |

## Заочная форма обучения.

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самост. работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Семинары | Сам. работа | контроль | |
| | ***Раздел I.*** Введение в основы краеведения | 9 | 4 | 0 | 14 | | |
| 1 | Введение. Краеведение, его сущность и задачи. Понятийный аппарат краеведения. | 9 | 1 | 0 | 2 | | |
| 2 | Педагогика и краеведение. Возможности краеведения в работе со школьниками. | 9 | 0 | 1 | 2 | | |
| 3 | История краеведения в России. | 9 | 1 | 0 | 4 | | |
| 4 | Краеведение на современном этапе | 9 | 0 | 1 | 2 | | |
| 5 | Классификация краеведческой деятельности | 9 | | 0 | 4 | | |
| | ***Раздел II.*** Краеведение в системе дополнительного образования. Организационные формы краеведения. | 9 | 0 | 4 | 32 | | |
| 6 | Система краеведческой, туристской и экскурсионной работы в школе | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| 7 | Задачи и содержание работы по краеведению в учреждениях ДО. | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| 8 | Программы по краеведению | 9 | 0 | 1 | 8 | | |
| 9 | Краеведение и туризм. Краеведение и экскурсии | 9 | 0 | 0 | 6 | | |
| 10 | Краеведение и музей. Школьный музей | 9 | 0 | 1 | 6 | | |
| | ***Раздел III.*** Методика и практика | 9 | 0 | 4 | 41 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | краеведческих исследований. | | | | | | |
| 11 | Исследовательский метод в краеведческой деятельности | 9 | 0 | 1 | 10 | | |
| 12 | Организация и проведение краеведческих исследований | 9 | 0 | 1 | 12 | | |
| 13 | Педагогические условия организации исследовательской деятельности. | 9 | 0 | 1 | 10 | | |
| 14 | Полевая документация | 9 | 0 | 1 | 9 | | |
| | | | | | | 9 | Экзамен |
| | ИТОГО | | 2 | 10 | 87 | 9 | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.27 ВИДЫ ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____201__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Гониянц Степан Александрович – профессор кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук
Сиднева Лариса Валентиновна – доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук

Рецензент:

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

Целью освоения дисциплины «Виды фитнес-гимнастики» является сформировать у бакалавров базовые умения и навыки для проведения групповых программ различной направленности современного фитнеса, а также ознакомление с новыми технологиями, применяемыми в фитнес индустрии. Одновременно – сформировать теоретико-методические знания дисциплины «Виды фитнес-гимнастики» и содействовать формированию профессионально-значимых личностных качеств и мотивации на профессиональный рост и развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма*

Дисциплина «Виды фитнес-гимнастики» относится к дисциплинам обязательной части изучается на втором курсе бакалавриата при очной и заочной форме обучения.

Дисциплина «Виды фитнес-гимнастики» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах – «Введение в профессиональную деятельность» и «Музыкально-ритмическое воспитание»;
- дисциплина «Виды фитнес-гимнастики» реализуется параллельно с дисциплиной «Гимнастика», а также параллельно с педагогической практикой и является предшествующей для дисциплин «Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности» и «Теория и методика физической рекреации», органично дополняя и расширяя их.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **заочная форма обучения** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***УК-7.1*** | *Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности* | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***УК-7.6*** | *Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;* | *3-4* | *3-4* |
| ***УК-7.9*** | *Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2*** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-2.3*** | *Знает положения теории физической культуры, определяющие методику проведения различных форм занятий в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2.19*** | *Умеет анализировать эффективность проведения занятий применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности занимающихся, корректировать уровень сформированности физической культуры (физкультурной образованности) занимающихся различных возрастно-половых групп населения.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2.20*** | *Имеет опыт проведения комплексов упражнений различной направленности с учетом физкультурно-спортивных режимов, функционального состояния, возрастно-половых и социально-демографических особенностей контингента занимающихся.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-3*** | **Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-3.3*** | *Знает технологию обучения физическим упражнениям в оздоровительных видах гимнастики, аэробики и фитнеса различной направленности.* | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-3.5*** | *Умеет использовать методы, средства и методические приемы формирования техники и обучения упражнениям при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с различным возрастно-половым контингентом населения.* | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-3.9*** | *Имеет опыт владения техникой и технологией формирования базовых, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных (здесь и далее в т.ч. и по ВФСК ГТО): гимнастических элементов и упражнений.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | ***3-4*** | ***3-4*** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***ОПК-15.2*** | *Знает параметры и оборудование различных спортивно-оздоровительных объектов, в т.ч. для фитнеса.* | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-15.16*** | *Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу.* | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-15.24*** | *Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу.* | ***3-4*** | ***3-4*** |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц**, 216 **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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ионного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теоретико-методическая характеристика современных направлений фитнес индустрии | **3** | 4 | 4 | 8 | | |
| **2** | Общая **х**арактеристика различных видов групповых программ в фитнес-гимнастике | **3** | | 4 | 10 | | |
| **3** | Теоретико-методическая конкретизация отдельных направлений групповых программ фитнес-гимнастики | **3** | 6 | 4 | 10 | | |
| **4** | Характеристика групповых программ кардио направленности в современной фитнес-гимнастике (классическая аэробика, степ-аэробика, spinning/cycle, martialarts) | **3** | | 14 | 20 | | |
| **5** | Современные тенденции развития групповых видов занятий в фитнесе танцевальной направленности (bodybalet, hip-hop) | **3** | | 10 | 14 | | |
| | **Итого 3 семестр** | | **10** | **36** | **62** | | **Курсовой проект** |
| **6** | Характеристика групповых программ силовой направленности в современной | **4** | 4 | 10 | 16 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | фитнес-гимнастике с использованием различного оборудования (bodybars, fitball, bosu, pump, medball, гантели и резиновые амортизаторы) | | | | | | |
| **7** | Характеристика групповых программ направления mindbody в современной фитнес-гимнастике (yoga, pilates, stretching) | **4** | 2 | 20 | 10 | | |
| **8** | Характеристика основных закономерностей комплексирования различных видов и направлений фитнеса. | **4** | 2 | 10 | 25 | | |
| | **Итого 4 семестр** | | **8** | **40** | **51** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **18** | **76** | **113** | **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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ционного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теоретико-методическая характеристика современных направлений фитнес индустрии | **3** | 2 | | 10 | | |
| **2** | Общая **х**арактеристика различных видов групповых программ в фитнес-гимнастике | **3** | | 2 | 20 | | |
| **3** | Теоретико-методическая конкретизация отдельных направлений групповых программ фитнес-гимнастики | **3** | | | 20 | | |
| **4** | Характеристика групповых программ кардио направленности в современной фитнес-гимнастике (классическая аэробика, степ-аэробика, spinning/cycle, martialarts) | **3** | | 2 | 20 | | |
| **5** | Современные тенденции развития групповых видов занятий в фитнесе танцевальной направленности (bodybalet, hip-hop) | **3** | | 2 | 30 | | |
| | **Итого 3 семестр** | | **2** | **6** | **100** | | **Курсовой проект** |
| **6** | Характеристика групповых программ силовой направленности в современной фитнес-гимнастике с использованием различного оборудования (bodybars, fitball, bosu, pump, medball, гантели и резиновые амортизаторы) | **4** | 2 | 4 | 40 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **7** | Характеристика групповых программ направления mindbody в современной фитнес-гимнастике (yoga, pilates, stretching) | **4** | | 2 | 29 | | |
| **8** | Характеристика основных закономерностей комплексирования различных видов и направлений фитнеса. | **4** | | 2 | 20 | | |
| | **Итого 4 семестр** | | **2** | **8** | **89** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **14** | **189** | **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) (Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

***Перечень примерных контрольных вопросов к экзамену.***

1. Раскройте понятие фитнес и опишите наиболее популярные виды современного фитнеса.
2. Опишите содержание и целевую направленность популярных видов фитнес индустрии.
3. Основные методические направления развития фитнес индустрии (по выбору студента или по заданию преподавателя).
4. Опишите основные задачи, решаемые в процессе занятий силовой направленности (тренировки) в групповых программах фитнеса.
5. Дайте характеристику занятий, направленных на развитие максимальной, скоростной и силовой выносливости.
6. Перечислите средства силовой подготовки в фитнесе.
7. Опишите концепцию и принципы групповых занятий силовой направленности.
8. Перечислите принципы силовой тренировки.
9. Перечислите оборудование, которое используется в фитнесе для проведения занятий силовой направленности.
10. Опишите специфику занятий фитболом.
11. Опишите специфику занятий с резиновым амортизатором.
12. Опишите особенности проведения занятий танцевальной направленности в фитнесе.

13. Опишите основные особенности занятий «классической аэробикой» и bodybalet.
14. Продемонстрируйте упражнения групповых программ направления Pilates.
15. Продемонстрируйте упражнения, проведите анализ и контроль техники их выполнения на занятиях силовой направленности с оборудованием (fitball, гантели, bosu, pump, bodybars и др.).
16. Продемонстрируйте упражнения групповых программ направления классическая аэробика.
17. Продемонстрируйте упражнения групповых программ по направлению степ- аэробика.
18. Опишите технику выполнения движений в степ-аэробике.
19. Опишите методики разучивания комбинаций в степ-аэробике.
20. Классифицируйте базовые шаги в степ-аэробике.
21. Опишите правила работы со степ-платформой.
22. Составьте комбинацию степ-аэробики на 32 счета (4-восьмерки) музыкальный квадрат.
23. Опишите содержание и целевую направленность занятий танцевальной направленности
24. Опишите основные методики разучивания танцевальной комбинации на групповом занятии в фитнесе.
25. Опишите групповые занятия в фитнесе циклической направленности по типу Spinning.
26. Дайте характеристику основных закономерностей комплексирования различных видов и направлений фитнеса.
27. Продемонстрируйте упражнения, проанализируйте и проконтролируйте технику их выполнения во время комплексных занятий силовой направленности с различным оборудованием.
28. Продемонстрируйте упражнения, проанализируйте и проконтролируйте технику их выполнения во время комплексных занятий кардио и силовой тренировки.
29. Продемонстрируйте упражнения, проанализируйте и проконтролируйте технику их выполнения во время комплексных занятий степ-аэробикой и силовой тренировкой с использованием степ-платформы.
30. Продемонстрируйте упражнения, проанализируйте и проконтролируйте технику их выполнения во время комплексных занятий Spinning и силовой тренировки с использованием велотренажера.

**Темы курсовых работ**

1. Теоретико-методические основы кардио - тренировки в зоне групповых программ фитнес клуба.

2. Теоретико-методические основы силовой тренировки в зоне групповых программ фитнес клуба.
3. Теоретико-методические особенности проведения занятий танцевальной направленности в фитнес-клубе.
4. Организационно-методические основы проведения занятий по направлению Pilaters в фитнес клуба.
5. Особенности проведения занятий на тренажерных устройствах типа Spinning для людей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата и травмах.
6. Мониторинг физического состояния занимающихся в зоне групповых программ фитнес клуба.
7. Технология комплексирования кардио и силовой тренировки в зоне групповых программ.
8. Организация и проведение занятий степ-аэробикой в фитнес клубе (структуру занятий, классификация базовых шагов, правила работы со степ-платформой).

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

а) Основная литература


1. Большакова, Т.А. Оздоровительная силовая тренировка [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» / Н.П. Гаськова, В.В. Большаков, Т.А. Большакова .— Иркутск : Издательство "Мегапринт", 2015 .— 78 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/586503
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О. А. Иваненко, Челяб. гос. ин-т культуры, И. А. Власова .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 161 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-628-6 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/651923
3. Калинкина, Е.В. Степ-аэробика [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.С. Криволапова, И.Ф. Межман, Е.В. Калинкина .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2015 .— 18 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/565044
4. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес = FunctionalFitness: einfach, effektiv, zeitsparend [Электронный ресурс] : просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов / О. Йеневайн, Б. Кафка . — М. : Спорт, 2016 .— 177 с. : ил. — Пер. с нем. — ISBN 978-5-906839-14-5 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/641362
5. Лисицкая, Т.А. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса [Электронный ресурс] : лекция для студентов / С.А. Кувшинникова, Т.А. Лисицкая .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 28 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/373513

6. Медицинское обеспечение фитнеса [Электронный ресурс] / Рубаненко, Буторина // Спортивная медицина: наука и практика .— 2015 .— №1 .— С. 68-76 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2015.1.68 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/372942
7. Сапожникова, О.В. Фитнес [Электронный ресурс] : [учеб. пособие] / Урал. федер. ун-т, О.В. Сапожникова .— 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА, 2017 .— 143 с. : ил. — ISBN 978-5-9765-3232-8 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/622280
8. Факторы риска в современном фитнесе [Электронный ресурс] / Г.А. Макарова [и др.] // Спортивная медицина: наука и практика .— 2017 .— №3 .— С. 72-78 .— doi: 10.17238/ISSN2223-2524.2017.3.72 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/638242

б) Дополнительная литература

1. Анплева, Т.А. Оздоровительная аэробика в практике физического воспитания студенток [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Коломонова А. П., Т.А. Анплева .— Оренбург : ГОУ ОГУ, 2008 .— 35 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/190283
2. Аэробика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов дневной формы обучения всех специальностей (бакалавриат) по дисциплине «Физ. культура» / Е.В. Калинкина, Н.С. Кривопалова, И.Ф. Межман .— Самара : Изд-во ПГУТИ, 2012 .— 25 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/319595
3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. – М.: Академия Фитнеса, 2006. – 65с.
4. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: Гранд-Фаир, 2007. – 185 с.
5. Бурбо Л. Кардиоаэробика/ Люси Бурбо.– Ростов н/Д: Феникс, 2005.– 159с.
6. Буркова О., Лисицкая Т. Pilates. – М.: Радуга, 2005. - 207 с.
7. Вела М. Атлас анатомии для силовых упражнений и фитнеса / Марк Вела. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 144с.
8. Карпей Э. Энциклопедия фитнеса / Карпей Эллен. – М.: Гранд-Фаир, 2003. – 361 с.
9. Ким Н. Фитнес: учебник/ Наталья Ким, Михаил Дьяконов. – М.: Сов. Спорт, 2006. – 453 с.
10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. 2 тома / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002. – 450 с.
11. Манокия П. Анатомия упражнения. Тренер и помощник в ваших занятиях / П. Манокия (перевод с анг. Т. Платоновой). – М.: ЭКСМО, 2010.– 192 с.

12. Милен Шенк Активный стретчинг. – М.: Гранд-Фаир, 2008. – 154с.
13. Методическое пособие персонального тренера в фитнесе. – М.: Академия Фитнеса.2008 - 226 с.
14. Мышцы и сила: большая энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2010. -407 с.
15. Просветова, О.В. Базовая аэробика в групповых программах [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.О. Краснова, О.В. Просветова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 117 с. : ил. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/228997
16. Просветова, О.В. Силовой тренинг в групповых программах по фитнесу [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О.А. Зеликова, Г.О. Краснова, О.В. Просветова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 86 с. — Режим доступа: https://rucont.ru/efd/229036
17. Сэндлер Д. Силовая тренировка. Понятие детальные инструкции… /Дэвид Сэндлер.- М.: Астрель: АСТ, 2009- 143с.
18. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: учебно-методическое пособие.- М.: Тровант., 2000.- 74с
19. Эдвард Т. Хоули, Б.ДонФренкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 317с.

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

1. www.cityfit.ru - Интернет-портал сети спортивных клубов «CityFitness».
2. www.goldsgym.ru – Интернет-портал сети фитнес клубов «GoldGym».
3. www.fitnessexpert.ru – сайт компании «Фитнес Эксперт».
4. www.fitness-pro.ru - сайт ассоциации профессионалов фитнеса.
5. www.fitness-report.ru - Интернет журнал на русском языке с 2005г. по н.в.
6. www.strata.ru/about.php - сайт компаний «Страта Партнерс»
7. worldclass.ru/wc/russian_fitness_group.php - сайт русской фитнес группы клубов «World Class».
8. http://www.xfit.ru/mission - Интернет-портал сети фитнес клубов X-Fit.
9. http://www.world-gym.com/worldgym - Интернет-портал международной сети фитнес клубов «WorldGym».

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – MicrosoftOffice 2016.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web (или аналог).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobatDC.

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.
4. Видеоматериал методического кабинета кафедры Методики комплексных форм физической культуры
5. Коврики
6. Body bar
7. Fitball
8. Bosu
9. Pump
10. Step
11. Spinning
12. Гантели
13. Резиновые амортизаторы, резиновые петли

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ВИДЫ ФИТНЕС-ГИМНАСТИКИ» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма очной и заочной форм обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.
Форма промежуточной аттестации: курсовой проект, экзамен.

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

**Очная форма обучения**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| | **3 семестр** | | |
| *1* | Тестирование по классификации базовых шагов в классической аэробике | *2-5* | ***10*** |
| *2* | Выполнение практического задания по базовым движениям руками в классической аэробике | *6-9* | ***5*** |
| *3* | Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в классической аэробике | *11-12* | ***10*** |
| *4* | Тестирование по классификации базовых шагов в степ-аэробике | *13-14* | ***5*** |
| *5* | Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в групповых занятиях танцевальной направленности | *15-16* | ***5*** |
| *6* | Тестирование по требованиям к технике выполнения движений на занятиях по spinning | *17* | ***5*** |
| *7* | *Посещение занятий* | | ***10*** |
| | ***4 семестр*** | | |
| *9* | Выполнение практического задания по технике выполнения движений на занятиях силовой направленности с bodybars и pump | *24-25* | ***10*** |
| *10* | Выполнение практического задания по технике выполнения движений силовой направленности с fitball и bosy | *28-29* | ***10*** |
| *11* | Тестирование по классификации базовых упражнений в pilates | *30-31* | ***5*** |
| *12* | Тестирование по классификации базовых упражнений в yoga | *37-40* | ***5*** |
| *13* | Выполнение практического задания по комплексированию различных направлений групповых программ в фитнесе | *42-43* | ***10*** |
| | *Посещение занятий* | | ***10*** |
| ***1.*** | **ИТОГО** | | ***100*** |

**Заочная форма обучения**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| | **3 семестр** | |
| *1* | Тестирование по классификации базовых шагов в классической аэробике | *10* |
| *2* | Выполнение практического задания по базовым движениям руками в классической аэробике | *5* |
| *3* | Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в классической аэробике | *10* |
| *4* | Тестирование по классификации базовых шагов в степ-аэробике | *5* |
| *5* | Выполнение практического задания по методикам разучивания комбинаций в групповых занятиях танцевальной направленности | *5* |
| *6* | Тестирование по требованиям к технике выполнения движений на занятиях по spinning | *5* |
| *7* | *Посещение занятий* | *10* |
| | ***4 семестр*** | |
| *9* | Выполнение практического задания по технике выполнения движений на занятиях силовой направленности с bodybars и pump | ***10*** |
| *10* | Выполнение практического задания по технике выполнения движений силовой направленности с fitball и bosy | ***10*** |
| *11* | Тестирование по классификации базовых упражнений в pilates | ***5*** |
| *12* | Тестирование по классификации базовых упражнений в yoga | ***5*** |
| *13* | Выполнение практического задания по комплексированию различных направлений групповых программ в фитнесе | ***10*** |
| | *Посещение занятий* | ***10*** |
| | **ИТОГО** | ***100*** |

**3 семестр**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1.* | **Курсовой проект** | **100** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Подготовка презентации «Общая **х**арактеристика различных видов групповых программ в фитнес-гимнастике» | *10* |
| *2* | Подготовка презентации «Характеристика групповых программ циклической направленности в современной фитнес-гимнастике» | *10* |
| *3* | Подготовка презентации «Характеристика групповых программ силовой направленности в фитнесе» | *10* |
| *4* | Подготовка презентации «Характеристика групповых программ танцевальной направленности в современной фитнес-гимнастике» | *10* |
| *5* | Подготовка презентации «Характеристика групповых программ направления mindbody в фитнесе» | *10* |

| | | |
|---|---|---|
| *6* | Подготовка презентации «Характеристика групповых программ направления martialarts в фитнесе» | *10* |
| *7* | Анализ групповых программ с сайтов ведущих сетей фитнес-индустрии | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

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

**«Б1.О.27 Виды фитнес-гимнастики»**

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная и *заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024г.

Москва – 2019 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет** 6 зачетные единицы, 216 академических часа.

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 3-4 для очной и заочной форм обучения.

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

Целью освоения дисциплины «Виды фитнес-гимнастики» является сформировать у бакалавров базовые умения и навыки для проведения групповых программ различной направленности современного фитнеса, а также ознакомление с новыми технологиями, применяемыми в фитнес индустрии. Одновременно – сформировать теоретико-методические знания дисциплины «Виды фитнес-гимнастики» и содействовать формированию

профессионально-значимых личностных качеств и мотивации на профессиональный рост и развитие в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

| **5:** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **заочная форма обучения** |
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***УК-7.1*** | *Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности* | *3-4* | ***3-4*** |
| ***УК-7.6*** | *Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;* | *3-4* | *3-4* |
| ***УК-7.9*** | *Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности;* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2*** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-2.3*** | *Знает положения теории физической культуры, определяющие методику проведения различных форм занятий в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2.19*** | *Умеет анализировать эффективность проведения занятий применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности занимающихся, корректировать уровень сформированности физической культуры (физкультурной образованности) занимающихся различных возрастно-половых групп населения.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-2.20*** | *Имеет опыт проведения комплексов упражнений различной направленности с учетом физкультурно-спортивных режимов, функционального состояния, возрастно-половых и социально-демографических особенностей контингента занимающихся.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-3*** | **Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-3.3*** | *Знает технологию обучения физическим упражнениям в оздоровительных видах гимнастики, аэробики и фитнеса* | *3-4* | ***3-4*** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *различной направленности.* | | |
| ***О ПК-3.5*** | *Умеет использовать методы, средства и методические приемы формирования техники и обучения упражнениям при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с различным возрастно-половым контингентом населения.* | *3-4* | ***3-4*** |
| ***ОПК-3.9*** | *Имеет опыт владения техникой и технологией формирования базовых, общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных (здесь и далее в т.ч. и по ВФСК ГТО): гимнастических элементов и упражнений.* | *3-4* | *3-4* |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | ***3-4*** | ***3-4*** |
| ***ОПК-15.2*** | *Знает параметры и оборудование различных спортивно-оздоровительных объектов, в т.ч. для фитнеса.* | *3-4* | ***3-4*** |
| ***ОПК-15.16*** | *Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу.* | *3-4* | ***3-4*** |
| ***ОПК-15.24*** | *Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу.* | *3-4* | ***3-4*** |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **6 зачетных единиц**, 216 **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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ионного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теоретико-методическая характеристика современных направлений фитнес индустрии | **3** | 4 | 4 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | Общая **х**арактеристика различных видов групповых программ в фитнес-гимнастике | **3** | | 4 | 10 | | |
| **3** | Теоретико-методическая конкретизация отдельных направлений групповых программ фитнес-гимнастики | **3** | 6 | 4 | 10 | | |
| **4** | Характеристика групповых программ кардио направленности в современной фитнес-гимнастике (классическая аэробика, степ-аэробика, spinning/cycle, martialarts) | **3** | | 14 | 20 | | |
| **5** | Современные тенденции развития групповых видов занятий в фитнесе танцевальной направленности (bodybalet, hip-hop) | **3** | | 10 | 14 | | |
| | **Итого 3 семестр** | | **10** | **36** | **62** | | **Курсовой проект** |
| **6** | Характеристика групповых программ силовой направленности в современной фитнес-гимнастике с использованием различного оборудования (bodybars, fitball, bosu, pump, medball, гантели и резиновые амортизаторы) | **4** | 4 | 10 | 16 | | |
| **7** | Характеристика групповых программ направления mindbody в современной фитнес-гимнастике (yoga, pilates, stretching) | **4** | 2 | 20 | 10 | | |
| **8** | Характеристика основных закономерностей комплексирования различных видов и направлений фитнеса. | **4** | 2 | 10 | 25 | | |
| | **Итого 4 семестр** | | **8** | **40** | **51** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **18** | **76** | **113** | **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)*** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **ионного типаЗанятия** | **арского типаЗанятия** | **отаСамостоятельная** | **Контроль** | |
| **1** | Теоретико-методическая характеристикасовременных направлений фитнес индустрии | **3** | 2 | | 10 | | |
| **2** | Общая **х**арактеристика различных видов | **3** | | 2 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | групповых программ в фитнес-гимнастике | | | | | | |
| **3** | Теоретико-методическая конкретизация отдельных направлений групповых программ фитнес-гимнастики | **3** | | | 20 | | |
| **4** | Характеристика групповых программ кардио направленности в современной фитнес-гимнастике (классическая аэробика, степ-аэробика, spinning/cycle, martialarts) | **3** | | 2 | 20 | | |
| **5** | Современные тенденции развития групповых видов занятий в фитнесе танцевальной направленности (bodybalet, hip-hop) | **3** | | 2 | 30 | | |
| | **Итого 3 семестр** | | **2** | **6** | **100** | | **Курсовой проект** |
| **6** | Характеристика групповых программ силовой направленности в современной фитнес-гимнастике с использованием различного оборудования (bodybars, fitball, bosu, pump, medball, гантели и резиновые амортизаторы) | **4** | 2 | 4 | 40 | | |
| **7** | Характеристика групповых программ направления mindbody в современной фитнес-гимнастике (yoga, pilates, stretching) | **4** | | 2 | 29 | | |
| **8** | Характеристика основных закономерностей комплексирования различных видов и направлений фитнеса. | **4** | | 2 | 20 | | |
| | **Итого 4 семестр** | | **2** | **8** | **89** | **9** | **Экзамен** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **14** | **189** | **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 танцевального спорта

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.28 Музыкально-ритмическое воспитание»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Клецов К.Г., к.п.н., доцент кафедры ТиМ танцевального спорта
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) *Музыкально-ритмическое воспитание* является: обеспечить освоение знаний необходимых для успешного процесса формирования личности, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Модуль Музыкально-ритмическое воспитание реализуется на русском языке.*

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

Дисциплина Музыкально-ритмическое воспитание относится к обязательной части блока 1. дисциплины (модули) учебного плана. Дисциплина имеет логическую и содержательную взаимосвязь с такими дисциплинами как: «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физической культуры и спорта», предшествуя освоению таких дисциплин как: «Режиссура массовых представлений и рекреационно-оздоровительных программ», «Анимационная деятельность в рекреации и туризме», «Педагогическая практика», «Организационная практика».

## 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** |
| *УК-7* | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *1* | |
| | *УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;* | | |
| | *УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта* | | |
| | *УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.* | | |
| | *УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов* | | |
| *ОПК - 2* | ***Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и*** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ***приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке*** | | |
| | *ОПК-2.2. Знает рекреативно-оздоровительный потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | | |
| *ОПК - 3* | ***Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью*** | | |
| | *ОПК-3.3. Знает технологию обучения физическим упражнениям в оздоровительных видах гимнастики, аэробики и фитнеса различной направленности.* | | |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 **зачетные 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки | 1 | 4 | 2 | 10 | | |
| 2 | Тема: Стилистические особенности социальных танцевальных направлений и видо-жанровая структура социального танца | 1 | 4 | 4 | 10 | | |
| 3 | Тема: Современные социальные танцы | 1 | 4 | 10 | 24 | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) Танцевальный спорт (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. Танец в системе физического воспитания.
2. Классификация средств танца и хореографии.
3. Музыкальное сопровождение занятий танцами.
4. Правила поведения в танцевальном зале.
5. Правила эксплуатации спортивного инвентаря.
6. Правила безопасности при выполнении танцевальных упражнений.
7. Основы техники видов действий.
8. Техника упражнений структурных групп и подгрупп.
9. Современные социальные танцы – общая характеристика.
10. Бальные танцы – общая характеристика и особенности.
11. Классический танец, как основа танцевального спорта и искусства.
12. Танцы в системе фитнеса.
13. Особенности регулирования нагрузки на занятиях танцем.
14. Основы музыкальной грамоты.
15. Музыкально-ритмическая основа танца.
16. Подготовительные и подводящие танцевальные упражнения (к танцевальному элементу по выбору).

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

1) Основная литература:

1. 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
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

2) Дополнительная литература:

1. Григорьева, О.Р. Эстрадный танец [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей вузов: направление подготовки 51.03.02 Народная художеств. культура, направленность (профиль) «Руководство хореогр. любительским коллективом» / Челяб. гос. ин-т культуры, О.Р. Григорьева .— Челябинск : ЧГИК, 2017 .— 62 с. : ил. — ISBN 978-5-94839-614-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682108
2. Нарская, Т.Б. Историко-бытовой танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2009 .— 180 с. — ISBN 978-5-94839-152-6 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192281
3. Нарская, Т.Б. Классический танец [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Нарская, Т. Б. , Челяб. гос. акад. культуры и искусств, Т.Б. Нарская .— Челябинск : ЧГАКИ, 2007 .— 163 с. — ISBN 5-94839-083-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/192280
4. Новикова, Л.А. Современный танец в системе подготовки спортсменок в художественной гимнастике [Электронный ресурс] : метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова .— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 40 с. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/373517

3) 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*

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

*5) программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные:

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

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

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

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

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

4. Танцевальный зал РГУФКСМиТ, оборудованный танцевальным покрытием, зеркалами, хореографическим станком и музыкальным оборудованием.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) Музыкально-ритмическое воспитание для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленности (профиля) Спортивно-оздоровительный туризм***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики танцевального спорта.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1.* | *Посещение занятий* | | *10* |
| *2.* | *Выступление на семинаре на тему: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки* | *5* | *20* |
| *3.* | *Исполнение контрольного упражнения классического, народно-сценического и историко-бытового танца, бального танца* | *6-10* | *15* |
| *4.* | *Исполнение контрольного упражнения детского танца* | *6-15* | *20* |
| *5.* | *Исполнение контрольного упражнения стрит танца, джазового танца* | *6-15* | *15* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка доклада «Значение самоконтроля на занятиях танцевальным спортом»* | *10* |
| *2* | *Написание реферата по теме «Основы музыкальной грамоты и музыкально-ритмическая основа танца»* | *10* |
| *3* | *Написание реферата по теме «Жанры современного танца»* | *10* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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 (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.28 Музыкально-ритмическое воспитание»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *1 семестр очная форма обучения.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** обеспечить освоение знаний необходимых для успешного процесса формирования личности, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. *Модуль Музыкально-ритмическое воспитание реализуется на русском языке.*

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| *УК-7* | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *1* | |
| | *УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;* | | |
| | *УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта* | | |
| | *УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.* | | |
| | *УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов* | | |
| *ОПК - 2* | ***Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке*** | | |
| | *ОПК-2.2. Знает рекреативно-оздоровительный потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | | |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК - 3 | ***Способен обучать двигательным действиям, связанным с учебно-тренировочной, рекреационно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельностью*** | |
| | *ОПК-3.3. Знает технологию обучения физическим упражнениям в оздоровительных видах гимнастики, аэробики и фитнеса различной направленности.* | |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лекционного типаЗанятия | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | Тема: Танец как средство организации двигательной активности и физической подготовки | 1 | 4 | 2 | 10 | | |
| 2 | Тема: Стилистические особенности социальных танцевальных направлений и видо-жанровая структура социального танца | 1 | 4 | 4 | 10 | | |
| 3 | Тема: Современные социальные танцы | 1 | 4 | 10 | 24 | | |
| **Итого часов:** | | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики лыжного спорта**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)Б1.О.29

## «Лыжные гонки»

**Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Направленность (профили): – «Спортивно-оздоровительный туризм»

«Менеджмент рекреации и туризма»

*Уровень образования: бакалавриат*

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики лыжного спорта

(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:

Храмов Н.А., к.п.н., доцент кафедры теории и методики лыжного спорта

Рецензент:

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Лыжные гонки» является овладение универсальными и общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств саморазвития и самосовершенствования, 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.

Создание у бакалавров целостного представления о лыжных гонках, как о олимпийском зимнем виде лыжного спорта.

Дисциплина «Лыжные гонки» реализуются на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»; профиль подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма».

Дисциплина «Лыжные гонки» относится к дисциплинам обязательной части. Для освоения программного материала дисциплины «Лыжные гонки» необходимы «входные» знания, умения, готовности на уровне требований к поступающим (абитуриентам). В системе профессионального образования лыжные гонки являются эффективным средством оздоровления, разностороннего развития, закаливания, активного отдыха, что обусловило логическую и содержательно-методическую взаимосвязь данной дисциплины с такими дисциплинами как безопасность жизнедеятельности, история физической культуры, общая экология и специальная гигиена, теория и методика физической культуры и спорта.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **УК -*7*** | **способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **1** | **1** |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | **1** | **1** |
| **ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | | | |
| ОПК-1.5. | Знает организацию и содержание занятий в процессе направленного использования физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма в период основной трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте. | **1** | **1** |
| **ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | | | |
| ОПК-2.5. | *Знает* основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | **1** | **1** |
| ОПК-2.8. | Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | **1** | **1** |
| ОПК-2.12. | Знает психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. | **1** | **1** |
| *ОПК-2.15* | Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения | **1** | **1** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств. | | |
| *ОПК-2.18.* | Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу. | **1** | **1** |
| ОПК-2.21. | ***Владеет*** техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений ВФСК ГТО: по лыжному спорту. | **1** | **1** |

## 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) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Раздел 1. Зарождение и развитие лыжных гонок** | 1 | - | - | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж** | 1 | - | **2** | **8** | | |
| **3** | 2.1. Особенности классического, конькового и универсального лыжного инвентаря | 1 | - | 2 | 4 | | |
| **4** | 2.2. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, | 1 | - | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | свободный). | | | | | | |
| **5** | **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах** | 1 | **2** | **8** | **12** | | |
| **6** | 3.1. Изучение структуры движений в классических способах передвижения. | 1 | **2** | 2 | 4 | | |
| **7** | 3.2. Изучение основных способов поворотов на месте и в движение. | 1 | | 2 | 2 | | |
| **8** | 3.3. Изучение основных способов торможение и стоики спусков. | 1 | | 2 | 2 | | |
| **9** | 3.1. Изучение структуры движений в коньковых способах передвижения. | 1 | | 2 | 4 | | |
| **10** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах** | 1 | **-** | **8** | **10** | | |
| **11** | 4.1. Последовательность овладения классическими и коньковыми ходами. | 1 | **-** | 4 | 5 | | |
| **12** | 4.2. Последовательность овладения способами подъемов, спусков, торможение и поворотов. | 1 | **-** | 4 | 5 | | |
| **13** | **Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья** | 1 | **2** | **4** | **8** | | |
| **14** | 5.1. Особенности организации и проведения лыжных занятий. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| **15** | 5.3. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах. | 1 | | 2 | 4 | | |
| **16** | **Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах** | 1 | **-** | **2** | **4** | | |
| **17** | 6.1. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 | **-** | 2 | 2 | | |
| **18** | 6.2. Способы определения командных и индивидуальных результатов в лыжных гонках в различных видах старта | 1 | - | | 2 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **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** | **Раздел 1. Зарождение и развитие лыжных гонок** | 1 | **-** | **-** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж** | 1 | **-** | **-** | **10** | | |
| **3** | 2.1. Особенности классического, конькового и универсального лыжного инвентаря | 1 | **-** | **-** | 5 | | |
| **4** | 2.2. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). | 1 | **-** | **-** | 5 | | |
| **5** | **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах** | 1 | **-** | **2** | **20** | | |
| **6** | 3.1. Изучение структуры движений в классических способах передвижения. | 1 | **-** | 2 | 10 | | |
| **7** | 3.2. Изучение основных способов поворотов на месте и в движение. | 1 | **-** | | 2 | | |
| **8** | 3.3. Изучение основных способов торможение и стоики спусков. | 1 | **-** | | 2 | | |
| **9** | 3.1. Изучение структуры движений в коньковых способах передвижения. | 1 | **-** | | 6 | | |
| **10** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах** | 1 | **-** | **2** | **14** | | |
| **11** | 4.1. Последовательность овладения классическими и коньковыми ходами. | 1 | **-** | | 7 | | |
| **12** | 4.2. Последовательность овладения способами подъемов, спусков, торможение и поворотов. | 1 | **-** | | 7 | | |
| **13** | **Раздел 5. Использование** | 1 | **-** | **2** | **10** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **занятий лыжами для укрепления здоровья** | | | | | | |
| **14** | 5.1. Особенности организации и проведения лыжных занятий. | 1 | - | **2** | 5 | | |
| **15** | 5.3. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах. | 1 | - | | 5 | | |
| **16** | **Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах** | 1 | - | - | **10** | | |
| **17** | 6.1. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 | - | - | 5 | | |
| **18** | 6.2. Способы определения командных и индивидуальных результатов в лыжных гонках в различных видах старта | 1 | - | - | 5 | | |
| | | 1 | | | | | **зачет** |
| **Итого часов:** | | | | **6** | **66** | | |

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

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

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

**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 подъемов;
   - стойки спусков;
   - способы торможений;
   - способы поворотов в движении и на месте;
   - преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.

9. Методика овладения техникой передвижения на лыжах: классическими ходами, переходами с одного хода на другой, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.

10. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими лыжными ходами.

11. Показатели нагрузки в передвижении на лыжах оздоровительной направленности.

12. Оценка величины нагрузки в передвижении на лыжах и физической подготовленности по системе Купера (в очках).

13. Использование занятий лыжами в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию.

14. Понятия о лыжной трассе, дистанции, лыжне, трассе для классического и свободного стилей.

15. Основные показатели рельефа лыжной трассы: высота, длина и крутизна подъема/спуска, перепад высоты.

16. Особенности подготовки лыжных трасс для различного стиля передвижения.

17.Требования к рельефу лыжных трасс для оздоровительных целей.

18. Словесные, наглядные и практические методы обучения.

19. Основные дидактические принципы обучения.

20. Особенности организации овладения способами передвижения на лыжах.

21. Специфичные требования к подготовке мест занятий с учетом способа передвижения.

22. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам.

23. Расчет времени интервального старта по номеру участника.

24.Новые модели организации и проведения оздоровительных и развлекательных мероприятий на лыжах.

25. Последовательность овладения различными лыжными ходами, способами подъемов, спусков, торможений, поворотов.

26. Передвижение на лыжах – эффективное средство двигательной активности в зимнее время.

27. Обоснование оздоровительной эффективности занятий лыжами.

28. Методика определения результатов соревнований различного формата.

29. Простейшие способы определения командных и индивидуальных результатов за серию стартов.

30. Специальные системы оценки результатов в соревнованиях лыжников-ветеранов.

31. Методика перерасчета результатов с гандикапом.

32. Специфичные требования к организации и проведению оздоровительных мероприятий на лыжах.

33. Основные причины возникновения травм, меры их предупреждения и профилактики.

34.Наиболее распространенные травмы при занятиях лыжами, причины их возникновения и меры предупреждения.

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

**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. 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.

**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).

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

1. Интернет-ресурс Федерации лыжных гонок России www.flgr.ru
2. Интернет-ресурс международной федерации лыжного спорта www.fis-ski.com

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля:*
  1. Операционная система – Microsoft Windows.
  2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
  3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web. (или аналог).
  4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

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

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

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

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся в институте ТРРиФ 1 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленности (профилю) - «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта.
Ведущий преподаватель: Храмов Н.А.
Сроки изучения дисциплины: 1 *семестр*
Форма итоговой аттестации: зачёт – *1 семестр.*

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

| | Виды текущего контроля | | Сроки проведения на очной форме обучения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Посещение занятий | | Весь период | **30 (5 дней по 6,0)** |
| 2. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 1 в системе МООДУС:** «Зарождение и развитие лыжного спорта» | | 16 неделя | 1,5 |
| 3. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 2 в системе МООДУС:** «Экипировка лыжника, подготовка лыж» | | 16 неделя | 1,5 |
| 4. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 3 в системе МООДУС:** «Основы техники передвижения на лыжах» | | 16 неделя | 1,5 |
| 5. | **Тесты действий по разделу 3:** Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении классических способов передвижения. | | 16 неделя | 5 |
| | Попеременный двухшажный классический ход | **2 б** | | |
| | Одновременный одношажный классический ход | **1 б** | | |
| | Одновременный бесшажный классический ход | **1 б** | | |
| | Одновременный двухшажный классический ход | **1 б** | | |
| 6. | **Тесты действий по разделу 3:** Демонстрация владения основами техники преодоления подъёмов и стоек спусков на лыжах. | | 16 неделя | 4 |
| | «Елочка» | **1 б** | | |
| | «Лесенка» | **1 б** | | |
| | «Высокая» | **1 б** | | |
| | «Основная» | **1 б** | | |
| 7. | **Тесты действий по разделу 3:** Демонстрация владения основами техники передвижения на лыжах классическими лыжными ходами. | | 16 неделя | 5 |
| | **Попеременный двухшажный классический ход** | **2 б** | | |
| | **Одновременный одношажный классический ход** | **1 б** | | |
| | **Одновременный бесшажный классический ход** | **1 б** | | |
| | **Одновременный двухшажный классический ход** | **1 б** | | |

<table>
<tr><td>8.</td><td>Тесты действий по разделу 3: Демонстрация владения основами техники поворотов в движении на лыжах.<table><tr><td>«Плугом»</td><td>2 б</td></tr><tr><td>«Переступанием»</td><td>2 б</td></tr></table></td><td>16 неделя</td><td>4</td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Тестирование профессиональной физической подготовки в передвижении на лыжах.<table><tr><th>Кол-во баллов</th><th>Юноши 5 км, Время</th><th>Девушки 3 км, Время</th></tr><tr><td>10</td><td>29.35</td><td></td></tr><tr><td>9</td><td>30.15</td><td>22.30</td></tr><tr><td>8</td><td>31.00</td><td>23.00</td></tr><tr><td>7</td><td>31.45</td><td>24.00</td></tr><tr><td>6</td><td>31.46 -40:00</td><td>24.01- 32:00</td></tr><tr><td>0</td><td>40:01 и больше</td><td>32:01и больше</td></tr></table></td><td>16 неделя</td><td>10</td></tr>
<tr><td>10.</td><td>Электронные аттестующие тесты по разделу 4 в системе МООДУС: «Методика овладения способами передвижения на лыжах».</td><td>16 неделя</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>11.</td><td>Электронные аттестующие тесты по разделу 6 в системе МООДУС:<br>«Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах»</td><td>16 неделя</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>12.</td><td>Виртуальная лабораторная работа 1 по разделу 6.<br>«Определение результатов в различных рекреационно - оздоровительной группах населения»</td><td>16 неделя</td><td>5</td></tr>
<tr><td>13.</td><td>Виртуальная лабораторная работа 2 по разделу 6.<br>« Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных группах населения»</td><td>16 неделя</td><td>5</td></tr>
<tr><td>14.</td><td>Тесты действий по разделу 3: Демонстрация владения основами техники торможения на лыжах.<table><tr><td>«Упором»</td><td>1.5 б</td></tr><tr><td>«Плугом»</td><td>1.5 б</td></tr></table></td><td>16 неделя</td><td>3</td></tr>
<tr><td>15.</td><td>Электронные аттестующие тесты по разделу 5 в системе МООДУС:<br>«Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения»</td><td>16 неделя</td><td>1,5</td></tr>
<tr><td>16.</td><td>Сдача зачета:</td><td></td><td>20</td></tr>
<tr><td></td><td>Итого</td><td></td><td>100</td></tr>
</table>

Примечание:

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 41 балла 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 61-80 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

| | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| 1. | Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС) | 10 |
| 2. | Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата | 10 |
| 3. | Создание презентации на одну из тем по разделам 1-6 | 5 |
| 4. | Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера) | 5 |
| 5. | Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы | 5 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, за каждое задание.

## IV. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

**Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся зачётом**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Зачет/незачет | Не зачёт | | Зачёт | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F Неудовл. | E Посредств. | D Удовлетвор. | C Хорошо | B Очень хорошо | A Отлично |

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

по дисциплине «Лыжные гонки» для обучающихся в институте ТРРиФ 1 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», направленности (профилю) - «Менеджмент рекреации и туризма» заочной формы обучения

## II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики лыжного спорта.
Ведущий преподаватель: Храмов Н.А.
Сроки изучения дисциплины: 1 *семестр* .
Форма итоговой аттестации: зачёт – *1 семестр.*

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

| | Виды текущего контроля | | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1. | Посещение занятий | | **18 (3 дней по 6,0)** |
| 2. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 1 в системе МООДУС:** «Зарождение и развитие лыжного спорта» | | 5 |
| 3. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 2 в системе МООДУС:** «Экипировка лыжника, подготовка лыж» | | 5 |
| 4. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 3 в системе МООДУС:** «Основы техники передвижения на лыжах» | | 5 |
| 5. | **Тесты действий по разделу 3:** Выполнение имитационных упражнений на месте и в движении классических способов передвижения. | | 10 |
| | Попеременный двухшажный классический ход | 5 | |
| | Одновременный одношажный классический ход | 2 | |
| | Одновременный бесшажный классический ход | 2 | |
| | Одновременный двухшажный классический ход | 1 | |
| 6. | **Тесты действий по разделу 3:** Имитация техники преодоления подъёмов и стоек спусков. | | 4 |
| | «Елочка» | **1 б** | |
| | «Лесенка» | **1 б** | |
| | «Высокая» | **1 б** | |
| | «Основная» | **1 б** | |
| 8. | **Тесты действий по разделу 3:** Имитация техники поворотов в движении. | | 4 |
| | **«Плугом»** | **2 б** | |
| | **«Переступанием»** | **2 б** | |
| 10. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 4 в системе МООДУС:** «Методика овладения способами передвижения на лыжах». | | 5 |
| 11. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 6 в системе МООДУС:** «Организация и проведение спортивно-оздоровительных состязаний на лыжах» | | 5 |
| 12. | **Виртуальная лабораторная работа 1 по разделу 6.** «Определение результатов в различных рекреационно - оздоровительной группах населения» | | 5 |
| 13. | **Виртуальная лабораторная работа 2 по разделу 6.** **«** Определение результатов в различных спортивно-оздоровительных группах населения» | | 5 |
| | **Тесты действий по разделу 3:** Имитация техники торможения. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14. | **«Упором»** | **2 б** | 4 |
| | **«Плугом»** | **2б** | |
| 15. | **Электронные аттестующие тесты по разделу 5 в системе МООДУС:** «Использование занятий лыжами в оздоровлении различных групп населения» | | 5 |
| 16. | **Сдача зачета:** | | 20 |
| | **Итого** | | 100 |

Примечание:
1. К сдаче зачёта допускаются студенты, получившие не менее 41 балла за выполнение программного материала по текущей успеваемости.
2. Студенты, успешно прошедшие дисциплину «Лыжные гонки», сдавшие все текущие отчётности по каждому самостоятельно выполненному заданию, оцениваемые по системе зачётных единиц на 61-80 баллов, могут получить автоматический зачёт, согласно шкале итоговых оценок успеваемости по дисциплине.

Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине

| | **Виды текущего контроля** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| 1. | Написание реферата на одну из предложенных тем (выбор тем представлен в основном разделе системы МООДУС) | 10 |
| 2. | Решение практических заданий с целью овладения способами определения результатов в соревнованиях по лыжным гонкам различного формата | 10 |
| 3. | Создание презентации на одну из тем по разделам 1-6 | 5 |
| 4. | Определение показателей лыжной нагрузки, обеспечивающий оздоровительный эффект (оценка физической подготовленности по очковой системе Купера) | 5 |
| 5. | Выполнение расчетов показателей, характеризующих рельеф заданной лыжной трассы | 5 |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, за каждое задание.

## IV. ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

**Шкала итоговых оценок успеваемости по дисциплине, заканчивающейся зачётом**

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Зачет/незачет | Не зачёт | | Зачёт | | | |
| Оценка по шкале ECTS | F Неудовл. | E Посредств. | D Удовлетвор. | C Хорошо | B Очень хорошо | A Отлично |

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 (МОДУЛЯ)

**Б1.О.29 «Лыжные гонки»**

**Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Направленность (профили): – «Спортивно-оздоровительный туризм»

«Менеджмент рекреации и туризма»

*Уровень образования: бакалавриат*

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 1** семестр очная и заочная формы обучения.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** овладение универсальными и общепрофессиональными компетенциями по дальнейшему развитию лыжных гонок как одного из наиболее эффективных средств саморазвития и самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни, обеспечения активного долголетия, физического и нравственного совершенствования различных возрастных групп населения в системе профессионального образования у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль «Спортивно-оздоровительный туризм» и «Менеджмент рекреации и туризма».

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **УК -*7*** | **способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **1** | **1** |
| УК-7.2. | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря | **1** | **1** |
| **ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | | | |
| ОПК-1.5. | Знает организацию и содержание занятий в процессе направленного использования физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма в период основной трудовой деятельности, в пожилом и старшем возрасте. | **1** | **1** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **ОПК-2. Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | | | |
| ОПК-2.5. | *Знает* основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | **1** | **1** |
| ОПК-2.8. | Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | **1** | **1** |
| ОПК-2.12. | Знает психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. | **1** | **1** |
| *ОПК-2.15* | Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств. | **1** | **1** |
| *ОПК-2.18.* | Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу. | **1** | **1** |
| ОПК-2.21. | ***Владеет*** техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений ВФСК ГТО: по лыжному спорту. | **1** | **1** |

## 5. Структура и 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. Зарождение и развитие лыжных гонок** | 1 | **-** | **-** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж** | 1 | **-** | **2** | **8** | | |
| **3** | 2.1. Особенности классического, конькового и универсального лыжного инвентаря | 1 | **-** | 2 | 4 | | |
| **4** | 2.2. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). | 1 | **-** | | 4 | | |
| **5** | **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах** | 1 | **2** | **8** | **12** | | |
| **6** | 3.1. Изучение структуры движений в классических способах передвижения. | 1 | **2** | 2 | 4 | | |
| **7** | 3.2. Изучение основных способов поворотов на месте и в движение. | 1 | | 2 | 2 | | |
| **8** | 3.3. Изучение основных способов торможение и стоики спусков. | 1 | | 2 | 2 | | |
| **9** | 3.1. Изучение структуры движений в коньковых способах передвижения. | 1 | | 2 | 4 | | |
| **10** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах** | 1 | **-** | **8** | **10** | | |
| **11** | 4.1. Последовательность овладения классическими и коньковыми ходами. | 1 | **-** | 4 | 5 | | |
| **12** | 4.2. Последовательность овладения способами подъемов, спусков, торможение и поворотов. | 1 | **-** | 4 | 5 | | |
| **13** | **Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья** | 1 | **2** | **4** | **8** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **14** | 5.1. Особенности организации и проведения лыжных занятий. | 1 | 2 | 2 | 4 | | |
| **15** | 5.3. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах. | 1 | | 2 | 4 | | |
| **16** | **Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах** | 1 | **-** | **2** | **4** | | |
| **17** | 6.1. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 | **-** | 2 | 2 | | |
| **18** | 6.2. Способы определения командных и индивидуальных результатов в лыжных гонках в различных видах старта | 1 | - | | 2 | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **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** | **Раздел 1. Зарождение и развитие лыжных гонок** | 1 | **-** | **-** | **2** | | |
| **2** | **Раздел 2. Экипировка лыжника, подготовка лыж** | 1 | **-** | **-** | **10** | | |
| **3** | 2.1. Особенности классического, конькового и универсального лыжного инвентаря | 1 | **-** | **-** | 5 | | |
| **4** | 2.2. Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). | 1 | **-** | **-** | 5 | | |
| **5** | **Раздел 3. Основы техники передвижения на лыжах** | 1 | **-** | **2** | **20** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **6** | 3.1. Изучение структуры движений в классических способах передвижения. | 1 | - | 2 | 10 | | |
| **7** | 3.2. Изучение основных способов поворотов на месте и в движение. | 1 | - | | 2 | | |
| **8** | 3.3. Изучение основных способов торможение и стоики спусков. | 1 | - | | 2 | | |
| **9** | 3.1. Изучение структуры движений в коньковых способах передвижения. | 1 | - | | 6 | | |
| **10** | **Раздел 4. Методика овладения способами передвижения на лыжах** | 1 | - | **2** | **14** | | |
| **11** | 4.1. Последовательность овладения классическими и коньковыми ходами. | 1 | - | | 7 | | |
| **12** | 4.2. Последовательность овладения способами подъемов, спусков, торможение и поворотов. | 1 | - | | 7 | | |
| **13** | **Раздел 5. Использование занятий лыжами для укрепления здоровья** | 1 | - | **2** | **10** | | |
| **14** | 5.1. Особенности организации и проведения лыжных занятий. | 1 | - | **2** | 5 | | |
| **15** | 5.3. Методика реализации на практике мер предупреждения травматизма при занятиях на лыжах. | 1 | - | | 5 | | |
| **16** | **Раздел 6. Организация и проведение оздоровительных мероприятий на лыжах** | 1 | - | - | **10** | | |
| **17** | 6.1. Особенности проведения соревнований по лыжным гонкам. | 1 | - | - | 5 | | |
| **18** | 6.2. Способы определения командных и индивидуальных результатов в лыжных гонках в различных видах старта | 1 | - | - | 5 | | |
| **Итого часов:** | | | | **6** | **66** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра** *Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина*

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.30 «Легкая атлетика»

Направление подготовки : *49.03.03* Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
***Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина***
***Протокол № от « » 20____ г.***

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
***Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина***
***Протокол № от « » 20____ г.***

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
***Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина***
***Протокол № от « » 20___ г.***

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
***Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина***
***Протокол № от « » 20___ г.***

Составитель:
**Самойлов Геннадий Васильевич**, канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Легкая атлетика» является приобретение учащимися практических знаний и умений, необходимых для формирования профессионально-необходимых компетенций, необходимых на практике специалистам в области физической культуры, работающим в системе общеобразовательных структур. Программа реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Легкая атлетика» обязательной части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» профиль «Спортивно-оздоровительный туризм».

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 предмета «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 (анатомия и морфология человека, физиология человека, история физической культуры, психология, педагогика, безопасность жизнедеятельности, теория физической культуры и спорта и др.).

**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 | обученияОчно-заочная форма | Заочная форма обучения |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности<br>УК-7.2. Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;<br>УК-7.4. Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта<br>УК-7.5. Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений | *1* | | |
| | УК-7.6. Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности | *1* | | |
| | УК-7.9. Способен на самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности<br>УК-7.10. Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов | *1* | | |
| **ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся | ОПК-1.1. Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.<br>ОПК-1.2. Знает основные биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека, определяющие технику выполнения базовых упражнений и спортивно-оздоровительного туризма.<br>ОПК-1.5. Знает организацию и содержание занятий в процессе направленного использования физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма в период основной трудовой деятельности, в пожилом и старшем | *1* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| различного возраста и пола | возрасте.<br>ОПК-1.6. Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий).<br>ОПК-1.7. Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.<br>ОПК-1.8. Знает способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме. | | | |
| | ОПК-1.12. Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок.<br>ОПК-1.15. Умеет определять и использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу в зависимости от поставленных задач.<br>ОПК-1.16. Умеет определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму. | *1* | | |
| | ОПК-1.20. Имеет опыт планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма.<br>ОПК-1.22. Имеет опыт планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций). | *1* | | |
| ***ОПК-2***<br><br>Способен проводить занятия, физкультурно- | ОПК-2.1. Знает образовательный, воспитательный и оздоровительно-рекреативный смысл занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.<br>ОПК-2.2. Знает рекреативно-оздоровительный | *1* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.<br>ОПК-2.4. Знает терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.<br>ОПК-2.5. Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.<br>ОПК-2.6. Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.<br>тельного туризма и оздоровительного фитнеса.<br>ОПК-2.7. Знает методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и оздоровительным фитнесом.<br>ОПК-2.8. Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | | | |
| | ОПК-2.13. Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и социально-демографических особенностей занимающихся.<br>ОПК-2.14. Умеет использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.<br>ОПК-2.15. Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и | *1* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств.<br>ОПК-2.16. Умеет контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений.<br>ОПК-2.17. Умеет использовать систему нормативов (в том числе по ВФСК ГТО) и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.<br>ОПК-2.18. Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.<br>ОПК-2.19. Умеет анализировать эффективность проведения занятий применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности занимающихся, корректировать уровень сформированности физической культуры (физкультурной образованности) занимающихся различных возрастно-половых групп населения. | | | |
| | ОПК-2.21. Имеет опыт владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений ВФСК ГТО: по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.<br>ОПК-2.22. Имеет опыт проведения урока, занятия по физической культуре (в т.ч. по ППФК) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно- | *1* | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса с учетом возраста и контингента занимающихся. | | | |

## 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) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика вид спорта. Классификация видов легкой атлетики** | | **1** | **4** | **2** | **10** | | |
| | 1.1. Возникновение легкой атлетики как вида спорта. История легкой атлетики России | | 1 | | 2 | | |
| | 1.2. Классификация легкоатлетических упражнений | | 1 | | 2 | | |
| | 1.3. Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания скоростно-силовых способностей | | 1 | 1 | 3 | | |
| | 1.4. Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания различных видов выносливости | | 1 | 1 | 3 | | |
| **Раздел 2. Обучение технике легкоатлетических упражнений** | | **1** | | **14** | **18** | | |
| | 2.1. Основы техники легкоатлетических видов | | | 2 | 2 | | |
| | 2.2. Обучение технике спортивной ходьбы | | | 2 | 2 | | |
| | 2.3. Обучение технике бега на короткие дистанции | | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега и подводящих упражнений | | | 2 | 2 | | |
| | 2.5. Обучение технике эстафетного бега 4 х 100 м | | | 2 | 4 | | |
| | 2.6. Обучение технике метания малого мяча и подводящих упражнений | | | 2 | 4 | | |
| | 2.7. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и подводящих упражнений | | | 2 | 2 | | |
| **Раздел 3. Организация занятий по легкой атлетике** | | **1** | | **8** | **16** | | |
| | 3.1. Основные принципы построения легкоатлетических занятий. Проведение подготовительной части занятия | | | 4 | 2 | | |
| | 3.2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике | | | | 4 | | |
| | 3.3. Планирование нагрузок тренировочной и оздоровительной направленности при занятиях легкой атлетикой | | | 2 | 4 | | |
| | 3.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | | | 2 | 6 | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **44** | | Зачет |

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложение 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. Классификация легкоатлетических упражнений.

2. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
3. Части техники ходьбы и бега.
4. Классификация легкоатлетических прыжков.
5. Составные части техники прыжка.
6. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
7. Виды метаний и их классификация.
8. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
9. Составные части техники метаний.
10. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
11. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
12. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
15. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
16. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
17. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
18. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий
19. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
20. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
21. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
22. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
23. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
24. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
25. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
26. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
27. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
28. Методика обучения технике прыжка в длину.
29. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
30. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
31. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
32. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в

разных способах прыжка.

33. Методика обучения технике прыжка в высоту.
34. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
35. Методика обучения технике толкания ядра.
36. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
37. Общая характеристика техники малого мяча. Части техники.
38. Методика обучения технике малого мяча.
39. Основные ошибки в технике метания малого мяча и методы их исправления.
40. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
41. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
42. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
43. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
44. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
45. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
46. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
47. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.

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

Основная литература:

1. Легкая атлетика: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. Н. Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина - М.: Физическая культура, 2010. - 480 с.
2. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова; изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

Дополнительная литература:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и

ответах) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.П. Врублевский .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016 .— 241 с. : ил. — ISBN 978-5-9907240-3-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/641202

1. Сидорова, Е.Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / О.О. Николаева, Е.Н. Сидорова .— Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2016 .— 149 с. : ил. — ISBN 978-5-7638-3400-0 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/664615

2. Полунин А.И. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. М.: Советский спорт, 2004. –212с.

3. 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.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

- 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.

1. Мультимедийное сопровождение лекционного материала (Power Point):

«Классификация и характеристика легкой атлетики как вида спорта».

«Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике».

«История, состояние и перспективы развития легкой атлетики».

«Основы техники видов, методика обучения, воспитание физических качеств и контроль физической подготовленности средствами легкой атлетики».

«Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике».

2. Тестовые задания к теоретическому зачету в письменной форме или (компьютерный класс кафедры).

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

1. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:

а). Учебники, учебные пособия, научная и специальная литература.

б). Специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы.

в). Учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ

2. Мультимедийные аудитории № 210 и 211 с наличием видео материалов с Чемпионатов мира и Европы по легкой атлетике и Олимпийских Игр по теме «Техника легкоатлетических упражнений» и правил проведения соревнований.

3. Легкоатлетический манеж с подготовленными для проведения учебно-практических занятий секторами, оборудованием и инвентарем.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю)** Легкая атлетика **для обучающихся** Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, **направления подготовки** 49.03.03 "Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм" **профиль** Спортивно-оздоровительный туризм Очная **форма обучения**

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина* .
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 *семестр*
Форма промежуточной аттестации: *зачет.*

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Подготовка конспекта предварительной части занятия по легкой атлетике, посвященного обучению технике вида легкой атлетики (по выбору) | 1-2 | *10* |
| *2* | Написание реферата на тему на тему: «Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (вид и задачи подготовки по выбору)» | 2-3 | *10* |
| *3* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике спортивной ходьбы» | 3 | *5* |
| *4* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике бега на короткие дистанции» | 4 | *5* |
| *5* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике прыжка в длину с разбега и подводящих упражнений» | 5 | *5* |
| *6* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике эстафетного бега 4 х 100 м» | 6 | *5* |
| *7* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике метания малого мяча и подводящих упражнений» | 7 | *5* |
| *8* | Выполнение практического задания по теме: «Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и подводящих упражнений» | 8 | *5* |
| *9* | Выполнение тестового задания №1 по теме: | 10 | *10* |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| | «Классификация видов легкой атлетики. Основы техники легкоатлетических видов» | | |
| *10* | Выполнение тестового задания №2 по теме: «Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания скоростно-силовых способностей» | 11-12 | *10* |
| *11* | Выполнение тестового задания №3 по теме: «Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания различных видов выносливости» | 13 | *10* |
| *12* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *20* |
| | | | |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Написание реферата по теме: «Виды классификации легкоатлетических видов»* | *5* |
| *2* | *Написание реферата по теме: «Основы техники ходьбы и бега»* | *5* |
| *3* | *Написание реферата по теме: «История становления техники прыжка в высоту с разбега»* | *5* |
| *4* | *Написание реферата по теме: История легкоатлетических метаний* | *5* |
| *5* | *Подготовка докладов по теме разделов, пропущенных студентом* | *5* |
| *6* | *Подготовка доклада по занятию «Методика обучения технике вида легкой атлетики», пропущенному студентом* | *5* |
| *7* | *Дополнительное тестирование по теме «Демонстрация техники вида легкой атлетики»* | *5* |
| *8* | *Подготовка доклада ««Применение подводящих и подготовительных упражнений при обучении технике видов легкой атлетики», (обучение технике вида, пропущенному студентом)* | *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 позволят набрать необходимое количество баллов обучающимся, пропустившим занятия. Выбор заданий из списка, представленного в информационной справке, определяется преподавателем индивидуально с каждым обучающимся.

Доклад на семинаре – этот вид контроля, который учит выступать с сообщениями, точно и доказательно выражать свои мысли на языке конкретной науки, анализировать факты, вести диалог, дискуссию, укрепляет интерес к науке и научным исследованиям, учит связывать научно-теоретические положения с практической деятельностью и приучает к самообразованию. Доклады на семинаре осуществляются после вступительного слова преподавателя. Затем последовательно заслушиваются доклады студентов по заранее

обозначенным вопросам. После этого проводится обсуждение выступлений, дополнения со стороны других участников семинара. Все участники семинара определяют ценность прослушанной информации для практического использования, выявляют положительные и отрицательные моменты, разрешения проблем. В заключении преподавателем подводятся итоги всех выступлений.

Практические задания - в ходе выполнения практических заданий оцениваются: умение пользоваться специальной терминологией и понятиями, последовательность и точность подачи материала, методические оценки и замечания, умение организовывать группу, знание специальных и подводящих упражнений, умение показывать их технически правильно. Задание заканчивается обсуждением занимающихся и комментариями преподавателя об итогах его выполнения.

Реферат – Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Структура реферата.

1) 1 лист – титульный
2) 2 лист – содержание

- введение (в введение указывается цель, задачи, методы исследования)
- основная часть согласно содержанию
- выводы
- заключение

3) Последний лист – список использованной литературы

Оформление реферата

Поля правое – 1 см, левое – 3 см. нижнее/верхнее – 2 см.

Шрифт: 14 пт, выравнивание по ширине, отступ первой строки 1,25 см. междустрочный интервал полуторный.

Объем реферата не менее 10 стр.

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости в соответствии с набранными обучающимся баллами по дисциплинам (модулям), 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 |

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

**Институт спорта и физической культуры**

**Кафедра** *Т и М легкой атлетики им. Н.Г.Озолина*

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.30 «Легкая атлетика»

Направление подготовки: *49.03.03* Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** *1.*

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение учащимися практических знаний и умений, необходимых для формирования профессионально-необходимых компетенций, применяемых на практике специалистами в области физической культуры, работающих в системе общеобразовательных структур.

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

**УК-7**

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**ОПК-1**

Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола.

***ОПК-2***

Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

**5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

*очная* **форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика вид спорта. Классификация видов легкой атлетики** | | **1** | **4** | **2** | **10** | | |
| | 1.1. Возникновение легкой атлетики как вида спорта. История легкой атлетики России | | 1 | | 2 | | |
| | 1.2. Классификация легкоатлетических упражнений | | 1 | | 2 | | |
| | 1.3. Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания скоростно-силовых способностей | | 1 | 1 | 3 | | |
| | 1.4. Методы и средства лёгкой атлетики для воспитания различных видов выносливости | | 1 | 1 | 3 | | |
| **Раздел 2. Обучение технике легкоатлетических упражнений** | | **1** | | **14** | **18** | | |
| | 2.1. Основы техники легкоатлетических видов | | | 2 | 2 | | |
| | 2.2. Обучение технике спортивной ходьбы | | | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2.3. Обучение технике бега на короткие дистанции | | | 2 | 2 | | |
| | 2.4. Обучение технике прыжка в длину с разбега и подводящих упражнений | | | 2 | 2 | | |
| | 2.5. Обучение технике эстафетного бега 4 х 100 м | | | 2 | 4 | | |
| | 2.6. Обучение технике метания малого мяча и подводящих упражнений | | | 2 | 4 | | |
| | 2.7. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание» и подводящих упражнений | | | 2 | 2 | | |
| **Раздел 3. Организация занятий по легкой атлетике** | | **1** | | **8** | **16** | | |
| | 3.1. Основные принципы построения легкоатлетических занятий. Проведение подготовительной части занятия | | | 4 | 2 | | |
| | 3.2. Основы техники безопасности на занятиях по легкой атлетике | | | | 4 | | |
| | 3.3. Планирование нагрузок тренировочной и оздоровительной направленности при занятиях легкой атлетикой | | | 2 | 4 | | |
| | 3.4. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике | | | 2 | 6 | | |
| | | | | | | | |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **44** | | Зачет |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.31 ГИМНАСТИКА»

Направления подготовки: **49.03.03.**

**Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленности (профили):

**Спортивно-оздоровительный туризм**

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

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Лубшев М.А., старший преподаватель кафедры ТиМ гимнастики РГУФКСМиТ.

Рецензент: Клецов К.Г., кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ танцевального спорта РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «**ГИМНАСТИКА**» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

«Гимнастика» относится к блоку Б.1 дисциплины (модули) обязательной части ООП (ОПОП) по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина (модуль) «**ГИМНАСТИКА**», являясь важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно связан с курсами гуманитарного и естественнонаучного цикла, поскольку ориентирован на познание той части культуры, которая является специфическим фактором совершенствования природных (естественных) качеств и способностей человека, оптимизации его физического состояния, физического развития и здоровья в целом.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***УК-7*** | Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | |
| *УК-7.1.* | *Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности;* | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| *УК-7.2.* | *Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря;* | |
| *УК-7.4.* | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;* | *2* |
| *УК-7.10* | *Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.* | *2* |
| ***ОПК-1*** | Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста | |
| *ОПК-1.1.* | *Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения.* | *2* |
| *ОПК-1.3.* | *Знает физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при физкультурно-спортивной деятельности.* | *2* |
| *ОПК-1.4.* | *Знает основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся различных возрастно-половых групп населения.* | *2* |
| *ОПК-1.6.* | *Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий).* | *2* |
| *ОПК-1.7.* | *Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.* | *2* |
| *ОПК-1.8.* | *Знает способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме.* | *2* |
| *ОПК-1.12.* | *Умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин и направленности тренировочных нагрузок.* | *2* |
| *ОПК-1.15.* | *Умеет определять и использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу в зависимости от поставленных задач.* | *2* |
| *ОПК-1.16.* | *Умеет определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности* | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| | *занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму.* | |
| *ОПК-1.20.* | *Имеет опыт планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма* | *2* |
| ***ОПК - 2*** | Способность проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | |
| *ОПК-2.1.* | *Знает образовательный, воспитательный и оздоровительно-рекреативный смысл занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *2* |
| *ОПК-2.2.* | *Знает рекреативно-оздоровительный потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *2* |
| *ОПК-2.4.* | *Знает терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *2* |
| *ОПК-2.5.* | *Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *2* |
| *ОПК-2.6.* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *2* |
| *ОПК-2.7.* | *Знает методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и оздоровительным фитнесом.* | *2* |
| *ОПК-2.8.* | *Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *2* |
| *ОПК-* | *Знает способы повышения эффективности* | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| *2.10.* | *педагогического процесса на занятиях, мероприятиях с лицами разного возраста и пола.* | |
| *ОПК-2.13.* | *Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и социально-демографических особенностей занимающихся.* | *2* |
| *ОПК-2.14.* | *Умеет использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *2* |
| *ОПК-2.15.* | *Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств.* | *2* |
| *ОПК-2.16.* | *Умеет контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений.* | *2* |
| *ОПК-2.17.* | *Умеет использовать систему нормативов (в том числе по ВФСК ГТО) и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *2* |
| *ОПК-2.18.* | *Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *2* |
| *ОПК-2.21.* | *Имеет опыт владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений ВФСК ГТО: по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и* | *2* |

| | | |
|---|---|---|
| | *спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | |
| *ОПК-2.22.* | *Имеет опыт проведения урока, занятия по физической культуре (в т.ч. по ППФК) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса с учетом возраста и контингента занимающихся.* | *2* |
| *ОПК-2.23.* | *Имеет опыт участия в судействе массовых соревнований по ВФСК ГТО, базовым видам физкультурно-спортивной деятельности: по легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *2* |
| *ОПК-2.24.* | *Имеет опыт проведения фрагмента рекреативно-оздоровительного, физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса, с учетом социально-демографических особенностей контингента занимающихся.* | *2* |
| *ОПК-2.25.* | *Имеет опыт проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура» в учебных заведениях различного типа.* | *2* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **2** зачетные единицы, **72** академических часов очная форма.

### Очная форма обучения

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

| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | | Контроль |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Гимнастическая терминология | II | **4** | | 4 | | |
| **2** | Задания на развитие двигательно-координационных способностей (ДКС) и памяти на движения | II | | 2 | | | |
| **3** | Строевые упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **4** | Разновидности передвижений | II | | 2 | 4 | | |
| **5** | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) | II | | 4 | 8 | | |
| **6** | Вольные упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **7** | Акробатические упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **8** | Гимнастические и опорные прыжки | II | | 2 | 4 | | |
| **9** | Упражнения общей и специальной физической подготовки | II | | 2 | 4 | | |
| **10** | Подвижные игры с элементами гимнастики | II | | 2 | 4 | | |
| **11** | Тестирование уровня физ. подготовленности студентов (начальное и итоговое) | II | | 2 | | | |
| **12** | Профилактика травматизма, соблюдение техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной деятельности | II | | 2 | 4 | | |
| | **Итого часов: 72 часа** | | **4** | **24** | **44** | | **Зачет** |

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

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

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

**Примерные темы рефератов**

1. Гимнастика как средство оздоровления и рекреации населения.
2. Спортивные виды гимнастики.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их разновидности.
4. История создания и основы терминологии гимнастических упражнений.
5. История развития гимнастики в России с начала XX века и до настоящего времени.
6. Методические особенности гимнастических упражнений.
7. Упражнения видов мужского гимнастического многоборья.
8. Упражнения видов женского гимнастического многоборья.
9. Основы методики обучения гимнастическим упражнениям.
10. Обеспечение безопасности на занятиях гимнастикой.
11. Педагогическая технология составления комплексов общеразвивающих упражнений.
12. Формирование осанки, профилактика плоскостопия и укрепление сводов стопы с помощью гимнастических упражнений.
13. Использование гимнастических упражнений для развития силовых способностей.
14. Развитие двигательно-координационных способностей на занятиях гимнастикой.
15. Развитие гибкости с помощью гимнастических упражнений.
16. Развитие выносливости на занятиях гимнастикой.
17. Особенности занятий гимнастикой с детьми дошкольного возраста.
18. Особенности занятий гимнастикой с детьми младшего и среднего школьного возраста.
19. Особенности занятий гимнастикой с подростками старшего школьного возраста.

20. Методика составления и содержание индивидуального комплекса утренней гигиенической гимнастики.

21. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

## Вопросы для тестирования знаний по теоретическим основам гимнастики

1. Охарактеризуйте строевые упражнения как одно из средств гимнастики.
2. Дайте характеристику общеразвивающим упражнениям и раскройте методику составления комплексов общеразвивающих упражнений.
3. Кратко охарактеризуйте упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах.
4. Классифицируйте и дайте общую характеристику гимнастическим прыжкам.
5. Охарактеризуйте акробатические упражнения как одно из средств гимнастики.
6. Раскройте суть прикладных упражнений, используемых на занятиях гимнастикой.
7. Перечислите основные разновидности передвижений и их роль в уроке гимнастики.
8. Музыкально-ритмические упражнения и особенности подбора музыкального сопровождения для их организации.
9. Дайте характеристику видов гимнастики оздоровительной направленности.
10. Дайте характеристику видов гимнастики образовательно-развивающей направленности.
11. Раскройте содержание и методику составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
12. Перечислите и опишите двигательные задания, с помощью которых может осуществляться контроль физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой.

13. Кратко охарактеризуйте требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.

14. Назовите основные термины общеразвивающих упражнений.

15. Назовите основные термины упражнений на гимнастических снарядах и приведите примеры.

16. Охарактеризуйте способы обучения общеразвивающим упражнениям (показ, рассказ, «по разделению»).

17. Перечислите основные задачи подготовительной части урока гимнастики.

18. Средства подготовительной части урока гимнастики.

19. Опишите и дайте характеристику методическим приемам проведения подготовительной части урока гимнастики.

20. На примере учебной комбинации объясните задачи использования строевых упражнений в подготовительной части урока гимнастики.

21. Перечислите и объясните главные задачи основной части урока гимнастики.

22. Приемы и способы страховки и самостраховки, используемые при выполнении гимнастических упражнений.

23. Перечислите и охарактеризуйте нормы и правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями.

24. Назовите упражнения, направленные на формирование правильной осанки и использующиеся в занятиях гимнастикой.

25. Назовите упражнения, направленные на укрепление сводов стопы и профилактику плоскостопия и использующиеся в занятиях гимнастикой.

26. Перечислите виды упражнений для развития двигательно-координационных способностей занимающихся, используемые в занятиях гимнастикой.

27. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку вперед.

28. Опишите технику и раскройте методику обучения кувырку назад.

29. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на лопатках.

30. Опишите технику и раскройте методику обучения стойке на руках.

31. Опишите технику и раскройте методику обучения перевороту в сторону.

32. Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку согнув ноги через гимнастического козла.

33. Опишите технику и раскройте методику обучения прыжку ноги врозь через гимнастического козла.

34. Раскройте методику обучения упражнениям в лазании по гимнастической стенке и вертикальному канату.

35. Дайте характеристику маховым гимнастическим упражнениям, приведя примеры упражнений на гимнастических снарядах.

36. Перечислите и раскройте основные требования к предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой.

37. Упражнения, используемые для развития силовых, скоростно-силовых способностей занимающихся гимнастикой, и их особенности.

38. Упражнения, используемые для развития общей гибкости на занятиях гимнастикой.

39. Гимнастические упражнения и двигательные задания, используемые для развития двигательно-координационных способностей.

40. Упражнения, используемые для развития общей выносливости на занятиях гимнастикой.

41. Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность.

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

1) Основная литература:

1. Гимнастика и методика преподавания/Под ред. Проф. В.М. Смолевского. – М., 1987.

2. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие/А.Б. Лагутин, Г.М., Михалина. – М.: Физическая культура, 2010.

3. Лекции по гимнастике для студентов дневного и заочного отделения РГУФКСМиТ/ А.Б. Лагутин, Ю.К. Гавердовский, – М.: Физическая культура, 2011.

2) Дополнительная литература:

1. Брыкин А.Т. Гимнастическая терминология / Брыкин А.Т. – 2-е изд., перераб. и испр. – М.: ФиС, 1969. – 188 с.: ил.

2. 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

3. Земсков Е.А. Материально-техническое обеспечение занятий гимнастикой: метод. разраб. ГЦОЛИФК. – М., 1991. – 52 с.

4. Лагутин А.Б. Командная гимнастика в школе: метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ.культуры и спорта / А.Б. Лагутин. – М.: Физ. культура, 2008. – 142 с.:ил.

5. Лагутин А.Б., Михалина Г.М., Чесноков Н.Н. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре, М.: Издательство «Физическая культура», 2010. – 64 с.

6. Маслов Б.В. Гимнастика. Самостоятельная работа студентов: метод. разраб. для студентов 1 курса ГЦОЛИФКа, не спец. по гимнастике / Маслов Б.В.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 62 с.: ил.

7. Семенов Л.П. Подготовительная часть урока гимнастики (игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся): метод. пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / Семенов Л.П.; РГАФК/ Семенов Л.П.; РГАФК. – М., 1995. – 33 с.

8. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов спец. оздоровит. физ. культура вузов: Утв. М-самобразования Респ. Беларусь / Фурманов Александр Григорьевич, Юспа Михаил Борисович. – Минск: Тесей, 2003. – 527 с.: ил.

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

1. http://sportgymrus.ru/ - Федерация спортивной гимнастики России
2. https://sportgymnastic.borda.ru/ – Спортивная гимнастика форум
3. https://www.mos.ru/moskomsport/ - Департамент спорта города 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.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 (модуля):*

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

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

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

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

- стандартные гимнастические снаряды – гимнастический ковер, перекладина, брусья параллельные и разновысокие, гимнастическое бревно; гимнастический козел;
- гимнастические снаряды массового типа – не менее 10 пролетов гимнастической стенки, 4-6 гимнастических скамеек;
- комплект мелкого гимнастического инвентаря на группу стандартной наполняемости: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи;
- мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия);
- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ГИМНАСТИКА» для обучающихся Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса направления подготовки 49.03.03. Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм очной формы обучения***

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики гимнастики.
Сроки изучения дисциплины (модуля): II семестр (очная)
Форма промежуточной аттестации: ***зачёт***

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

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Тест по теме/модулю (Гимнастическая терминология). | *27 неделя* | *5* |
| *2* | Выполнение практического задания №1 по разделу «Вольные упражнения» | *29 неделя* | *5* |
| *3* | Выполнение практического задания №2 по разделу «Строевые упражнения» | *30 неделя* | *5* |
| *4* | Выполнение практического задания №2 по разделу «Акробатические упражнения» | *36 неделя* | *10* |
| *5* | Выполнение практического задания №2 по разделу «Опорные прыжки» | *37 неделя* | *10* |
| *6* | Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические последствия воздействия на человека травмирующих, вредных и поражающих факторов и приемы первой помощи» | *38 неделя* | *5* |
| *7* | Написание реферата по теме «Оказание первой помощи пострадавшим в ЧС и экстремальных ситуациях» | *39 неделя* | *10* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *8* | Написание реферата по теме: «Методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность» | *40 неделя* | *10* |
| *9* | Написание реферата по теме: Методика преподавания гимнастики в государственных учреждениях» | *41 неделя* | *10* |
| *10* | Посещение занятий | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Контрольная работа по разделу: «Методика обучения гимнастическим упражнениям» | *15* |
| *2* | Дополнительное тестирование по теме/модулю (Гимнастическая терминология) | *15* |
| *3* | Написание реферата по теме «Упражнения на видах мужского гимнастического многоборья» | *15* |
| *4* | Написание реферата по теме Упражнения на видах женского гимнастического многоборья | *15* |
| *5* | Написание развернутого конспекта по теме: Проведение урока гимнастики в общеобразовательной школе | *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 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 (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.31 ГИМНАСТИКА»

Направления подготовки: **49.03.03.**

**Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленности (профили):

***Спортивно-оздоровительный туризм***

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

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

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств гимнастики для сохранения и упрочения здоровья, оптимизации физического развития, повышения уровня физической подготовленности и подготовки к профессиональной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):** владеть средствами и методами гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а также приемами профилактики травматизма, соблюдение техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной деятельности.

**УК-7.** Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-1.** Способность планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

**ОПК-2.** Способность проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | Гимнастическая терминология | II | **4** | | 4 | | |
| **2** | Задания на развитие двигательно-координационных способностей (ДКС) и памяти на движения | II | | 2 | | | |
| **3** | Строевые упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **4** | Разновидности передвижений | II | | 2 | 4 | | |
| **5** | Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) | II | | 4 | 8 | | |
| **6** | Вольные упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **7** | Акробатические упражнения | II | | 2 | 4 | | |
| **8** | Гимнастические и опорные прыжки | II | | 2 | 4 | | |
| **9** | Упражнения общей и специальной физической подготовки | II | | 2 | 4 | | |
| **10** | Подвижные игры с элементами гимнастики | II | | 2 | 4 | | |
| **11** | Тестирование уровня физ.подготовленности студентов (начальное и | II | | 2 | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | итоговое) | | | | | | |
| **12** | Профилактика травматизма, соблюдение техники безопасности занимающихся в процессе тренировочной, соревновательной, рекреационно-оздоровительной деятельности | II | | 2 | 4 | | |
| | **Итого часов: 72** | | **4** | **24** | **44** | | **Зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Институт спорта и физического воспитания**

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.32 Плавание»

Направление подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профили):
«Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 05 от « 30 » января 2020 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики спортивного и синхронного плавания,
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло
Протокол № __ от «__» _____20__ г.
.
Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры

_____
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

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

Рецензент:

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

1. **Цель освоения дисциплины «Плавание»:** подготовка квалифицированных специалистов по рекреации и спортивно-оздоровительному туризму, в частности, приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

Нет дисциплин, изучение которых должно предшествовать данной дисциплине.

Программа дисциплины «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: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профили «Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма».

При разработке программы были использованы следующие нормативные документы:

- ФГОС ВО и учебный план по направлению подготовки: 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина «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. В процессе обучения студент приобретает прикладные навыки, необходимые в избранной профессии и личный опыт выполнения упражнений.

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *4* | *4* |
| *УК-7.4* | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.* | *4* | *4* |
| *УК-7.5* | *Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.* | *4* | *4* |
| *УК-7.8* | *Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.* | *4* | *4* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *УК-7.10* | *Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.* | *4* | *4* |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | *4* | *4* |
| *ОПК-1.6* | *Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий).* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.7* | *Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.8* | *Знает способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.15* | *Умеет определять и использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу в зависимости от поставленных задач.* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.16* | *Умеет определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму.* | *4* | *4* |
| *ОПК-20* | *Имеет опыт планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма.* | *4* | *4* |
| ***ОПК-2*** | ***Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке*** | *4* | *4* |
| *ОПК-2.1* | *Знает образовательный, воспитательный и оздоровительно-рекреативный смысл занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.2* | *Знает рекреативно-оздоровительный потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.4* | *Знает терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *ОПК-2.5* | *Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.6* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.7* | *Знает методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, спортивно-оздоровительным туризмом и оздоровительным фитнесом.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.8* | *Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.13* | *Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и социально-демографических особенностей занимающихся.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.14* | *Умеет использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.15* | *Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.16* | *Умеет контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.17* | *Умеет использовать систему нормативов (в том числе по ВФСК ГТО) и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.18* | *Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и* | *4* | *4* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | | |
| *ОПК-2.21* | *Имеет опыт владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений ВФСК ГТО: по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.22* | *Имеет опыт проведения урока, занятия по физической культуре (в т.ч. по ППФК) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса с учетом возраста и контингента занимающихся.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.23* | *Имеет опыт участия в судействе массовых соревнований по ВФСК ГТО, базовым видам физкультурно-спортивной деятельности: по легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.24* | *Имеет опыт проведения фрагмента рекреативно-оздоровительного, физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса, с учетом социально-демографических особенностей контингента занимающихся.* | *4* | *4* |

## 4. Структура и содержание дисциплины «Плавание»

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

**Очная форма обучения**

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

| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Техника спортивных способов плавания** | 4 | **2** | **10** | 20 | | |
| 1.1 | Кроль на груди | | | 4 | | | |
| 1.2 | Кроль на спине | | | 2 | | | |
| 1.3 | Брасс | | | 4 | | | |
| **2** | **Прикладное плавание.** | 4 | **2** | **7** | 9 | | |
| 2.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 2.2 | Транспортировка пострадавшего | | | 2 | | | |
| 2.3 | Ныряние в длину | | | 1 | | | |
| 2.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 2 | | | |
| **3** | **Начальная тренировка.** | 4 | | **3** | 6 | | |
| 3.1 | Дистанционный метод. | | | 2 | | | |
| 3.4 | Соревновательный метод. | | | 1 | | | |
| **4** | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | | **2** | **4** | 7 | | |
| 4.1 | Начальное обучение плаванию | | | 2 | | | |
| 4.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | 1 | | | |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | 4 | | 1 | | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **24** | **42** | | **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | **Техника спортивных способов плавания** | 4 | | **4** | 28 | | |
| 1.1 | Кроль на груди | | | | | | |
| 1.2 | Кроль на спине | | | | | | |
| 1.3 | Брасс | | | | | | |
| **2** | **Прикладное плавание.** | 4 | | **2** | 16 | | |
| 2.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | | | | |
| 2.2 | Транспортировка пострадавшего | | | | | | |
| 2.3 | Ныряние в длину | | | | | | |
| 2.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | | | | |
| **3** | **Начальная тренировка.** | 4 | | **1** | 8 | | |
| 3.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 3.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| **4** | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | | | | 12 | | |
| 4.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 4.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | 4 | | 1 | | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **64** | | **Зачет** |

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

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

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

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

Практическая часть:

1. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс.

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

3.Начальная тренировка: методы тренировки (дистанционный, соревновательный).

4. Методика обучения технике спортивных способов плавания.

5. Посещение занятий.

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

**Перечень примерных вопросов к зачету:**

1. Спортивное значение плавания.
2. Техника движений ногами в способе кроль на груди.
3. Профессионально-прикладное значение плавания.
4. Техника движений ногами в способе кроль на спине и методика обучения.
5. Оздоровительное значение плавания.
6. Техника движений ногами в способе брасс на груди и методика обучения.
7. Урок по плаванию как основная форма обучения.
8. Техника движений ногами в способе брасс на спине.
9. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на груди и методика обучения.
10. Техника движений руками и дыхания в способе кроль на спине и методика обучения.
11. Техника движений руками и дыхания в способе брасс на груди и методика обучения.
12. Классификация средств и методов обучения в плавании.
13. Техника безопасности и организация занятий в бассейнах и на открытых водоемах.
14. Проведение соревнованиях по плаванию в условиях летнего отдыха.
15. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на груди.
16. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе кроль на спине.
17. Формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию.
18. Техника согласования движений ногами, руками и дыхания в способе брасс на груди.
19. Планирование и проведение праздника на воде.
20. Техника способов ныряния в длину.
21. Непрерывный (дистанционный) метод тренировки.
22. Приемы освобождения от захватов утопающего.
23. Техника выполнения открытых поворотов.
24. Приемы оказания доврачебной помощи при утоплении.
25. Основные ошибки в технике плавания и способы их исправления.
26. Техника выполнения стартового прыжка.
27. Действия спасателя при ложном (белом) утоплении.
28. Определение величины нагрузки на занятиях по оздоровительному плаванию.

29. Действия спасателя при истинном (синем) утоплении.
30. Техника способов транспортировки пострадавшего в воде.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Б1.О.44 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.
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 «Плавание», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

– *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы*

- 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. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы.
4. Зал «сухого плавания».
5. Плавательные бассейны длиной 25м и 50м.
6. Инвентарь: плавательные доски, круги, шесты, секундомер.

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине «ПЛАВАНИЕ» для обучающихся 2 курса института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», профили «Спортивно-0оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма», очной и заочной форм обучения.***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 4 семестр (очная, заочная формы)

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)[1]** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на груди) | *в течение семестра* | *5* |
| *2* | Выполнение контрольного норматива (50м кроль на спине) | | *5* |
| *3* | Выполнение контрольного норматива (50м брасс) | | *5* |
| *4* | Выполнение контрольного норматива (50м на боку) | | *5* |
| *5* | Выполнение контрольного норматива (50м транспортировка тонущего) | | *10* |
| *6* | Выполнение контрольного норматива (ныряние в длину) | | *5* |
| *7* | Выполнение приемов по оказанию доврачебной помощи при утоплении | | *5* |
| *8* | Выполнение контрольного норматива (непрерывное плавание дистанции 1000м) | | *10* |
| *9* | Выполнение контрольного норматива (100м в/с с максимальной скоростью) | | *10* |
| *10* | Написание конспекта по теме «Начальное обучение плаванию» | | *5* |
| *11* | Написание конспекта по теме «Обучение спортивным способам плавания» | | *5* |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| *12* | Проведение части урока по теме «Начальное обучение плаванию» | | *5* |
| *13* | Проведение части урока по теме «Обучение спортивному способу плавания» | | *5* |
| *14* | Посещение занятий | | *10* |
| | | | |
| | ***Зачет*** | | ***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* |
| *3* | 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.

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

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.32 Плавание»

Направление подготовки: «49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профили):
«Спортивно-оздоровительный туризм», «Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

1. **Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа.
2. **Семестры освоения дисциплины:** 4 (очная, заочная формы обучения).
3. **Цель освоения дисциплины:** подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности.
4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *4* | *4* |
| *УК-7.4* | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта.* | *4* | *4* |
| *УК-7.5* | *Знает правила безопасности при выполнении физических упражнений.* | *4* | *4* |
| *УК-7.8* | *Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.* | *4* | *4* |
| *УК-7.10* | *Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.* | *4* | *4* |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста*** | *4* | *4* |
| *ОПК-1.6* | *Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий).* | *4* | *4* |
| *ОПК-* | *Знает принципы и порядок разработки учебно-программной* | *4* | *4* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *1.7* | *документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.* | | |
| *ОПК-1.8* | *Знает способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.15* | *Умеет определять и использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу в зависимости от поставленных задач.* | *4* | *4* |
| *ОПК-1.16* | *Умеет определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму.* | *4* | *4* |
| *ОПК-20* | *Имеет опыт планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма.* | *4* | *4* |
| ***ОПК-2*** | ***Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке*** | *4* | *4* |
| *ОПК-2.1* | *Знает образовательный, воспитательный и оздоровительно-рекреативный смысл занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.2* | *Знает рекреативно-оздоровительный потенциал занятий, мероприятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.4* | *Знает терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.5* | *Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.6* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.7* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.8* | *Знает методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреативно-оздоровительного характера средствами* | *4* | *4* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | | |
| *ОПК-2.13* | *Умеет применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации) и социально-демографических особенностей занимающихся.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.14* | *Умеет использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.15* | *Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирования жизненно необходимых умений и навыков, развития физических качеств.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.16* | *Умеет контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.17* | *Умеет использовать систему нормативов (в том числе по ВФСК ГТО) и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |
| *ОПК-2.18* | *Умеет использовать существующие методики проведения массовых соревнований по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу проводить физкультурно-спортивный праздник, день здоровья и мероприятия рекреативно-оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу.* | *4* | *4* |

1. **Краткое содержание дисциплины:**

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Техника спортивных способов плавания** | 4 | **2** | **10** | 20 | | |
| 1.1 | Кроль на груди | | | 4 | | | |
| 1.2 | Кроль на спине | | | 2 | | | |
| 1.3 | Брасс | | | 4 | | | |
| **2** | **Прикладное плавание.** | 4 | **2** | **7** | 9 | | |
| 2.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | 2 | | | |
| 2.2 | Транспортировка пострадавшего | | | 2 | | | |
| 2.3 | Ныряние в длину | | | 1 | | | |
| 2.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | 2 | | | |
| **3** | **Начальная тренировка.** | 4 | | **3** | 6 | | |
| 3.1 | Дистанционный метод. | | | 2 | | | |
| 3.4 | Соревновательный метод. | | | 1 | | | |
| **4** | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | | **2** | **4** | 7 | | |
| 4.1 | Начальное обучение плаванию | | | 2 | | | |
| 4.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | 1 | | | |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | 4 | | 1 | | | |
| **Итого часов:** | | | **6** | **24** | **42** | | **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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Техника спортивных способов плавания** | 4 | | **4** | 28 | | |
| 1.1 | Кроль на груди | | | | | | |
| 1.2 | Кроль на спине | | | | | | |
| 1.3 | Брасс | | | | | | |
| **2** | **Прикладное плавание.** | 4 | | **2** | 16 | | |
| 2.1 | Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине) | | | | | | |
| 2.2 | Транспортировка пострадавшего | | | | | | |
| 2.3 | Ныряние в длину | | | | | | |
| 2.4 | Доврачебная помощь при утоплении | | | | | | |
| **3** | **Начальная тренировка.** | 4 | | **1** | 8 | | |
| 3.1 | Дистанционный метод. | | | | | | |
| 3.4 | Соревновательный метод. | | | | | | |
| **4** | **Методика обучения технике спортивных способов плавания** | | | | 12 | | |
| 4.1 | Начальное обучение плаванию | | | | | | |
| 4.2 | Обучение спортивным способам плавания | | | | | | |
| 5 | Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое) | 4 | | 1 | | | |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **64** | | **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 (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.33 Подвижные игры»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 03 от « 24» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
режиссуры массовых спортивно-художестве6нных
представлений имени В.А.Губанова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
режиссуры массовых спортивно-художестве6нных
представлений имени В.А.Губанова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
режиссуры массовых спортивно-художестве6нных
представлений имени В.А.Губанова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
режиссуры массовых спортивно-художестве6нных
представлений имени В.А.Губанова
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Загоровская Наталия Владимировна – преподаватель кафедры режиссуры массовых спортивно-художественных представлений имени В.А.Губанова

Рецензент:

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Подвижные игры» является: Приобретение знаний, умений и практических навыков по проведению подвижных игр, игр–аттракционов и анимационных программ, с дальнейшим применением полученных знаний в профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю Спортивно-оздоровительный туризм и Менеджмент рекреации и туризма.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *Спортивно-оздоровительный туризм и Менеджмент рекреации и туризма.*

Дисциплина «Подвижные игры» относится к дисциплинам обязательной части.

Освоение дисциплины позволит выпускникам овладеть одним из необходимых средств физического воспитания, которое является важной частью в работе с различным контингентом для развития физических и морально-волевых качеств.

Дисциплина «Подвижные игры»органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах/практиках – «Анатомия и морфология человека», «Легкая атлетика», «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Лыжные гонки», «Самооборона»;
- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин/практик – «Педагогика», «Гимнастика», «Тяжелая атлетика», «Плавание», «Волейбол», «Баскетбол».

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

| Шифр | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|

| Код компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|---|---|---|---|
| **УК – 7** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | ***1*** | ***1*** |
| *УК-7.4* | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта* | | |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | ***1*** | ***1*** |
| *ОПК-1.7* | *Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм; лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.* | *1* | *1* |
| **ОПК-2** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | ***1*** | ***1*** |
| *ОПК-2.6* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр. Лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса* | *1* | *1* |
| *ОПК-2.15* | *Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие физических качеств.* | *1* | *1* |
| *ОПК – 2.22* | *Имеет опыт проведения урока, занятия по физической культуре (в т.ч. по ППФК) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса с учетом возраста и контингента занимающихся.* | *1* | *1* |

## 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) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теория игры | **1** | 2 | 6 | 10 | | |
| **2** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **1** | | 6 | 12 | | |
| **3** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **1** | 2 | 6 | 10 | | |
| **4** | Методика проведения игр эстафет | **1** | | 6 | 12 | | |
| | | | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **44** | | |

## 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теория игры | **2** | | 2 | 14 | | |
| **2** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **2** | | 2 | 18 | | |
| **3** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **2** | | 2 | 16 | | |
| **4** | Методика проведения игр эстафет | **2** | | 2 | 16 | | |
| | | | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **64** | | |

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

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

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

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

1. Определение понятия игры.
2. Отличие подвижных игр от спортивных.
3. Характеристика игр дошкольников.
4. Характеристика игр школьников 1-4 классов.
5. Характеристика подвижных игр учащихся 5-8 классов.
6. Характеристика подвижных игр учащихся 9-11 классов.
7. Педагогические задачи подвижных игр.
8. Методика решения педагогических задач в игре.
9. Критерии подбора игры на занятиях.
10. Подготовка площадки к игре (подготовка места игры и инвентаря, разметка площадки).
11. Способы выбора водящего и их характеристика.
12. Выбор помощников и капитанов.
13. Способы разделения на команды и их характеристика.
14. Требования к рассказу и последовательность объяснения игры.
15. Роль и место в проведении игры показа и объяснения.
16. Руководство игрой, судейство и дозировка игры.
17. Требования к окончанию игры.
18. Подведению итогов игры.
19. Особенности проведения игр эстафет.
20. Игры на внимание и сообразительность
21. Игры с преимущественным воздействием на ловкость
22. Игры с преимущественным воздействием на силу
23. Игры с преимущественным воздействием на быстроту
24. Составление конспектов по подвижным играм (по заданию): игра для младшего школьного возраста, игра для среднего или для старшего школьного возраста, игра-эстафета.
25. Проведение педагогического анализа игры по заданной схеме.
26. Разработка схемы адаптации игры по заданию.
27. Составление конспекта по подвижной игре (по заданию): в зависимости от предложенной формы внеурочного занятия, контингента и условий проведения.

28. Возникновение игры.
29. Игры за рубежом.
30. Игры в Древней Руси.
31. Русские народные игры: детские, девичьи, мужские, обоего пола.
32. Игры и их значение в обрядовых праздниках.
33. Значение игр и их использование в современных праздниках.
34. Игры в спортивно-развлекательных программах .
35. Игры и их значение в анимационной деятельности.
36. Игры на воздухе и их значение.
37. Игры на воде и их значение.
38. Особенности организации игр на дискотеках.
39. Забытые игры.
40. Особенности в организации и проведении соревнований по подвижным играм.

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

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.

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

3.Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.В. Кузьмичева, Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова .— М. : Физическая культура, 2008 .— 112 с. — ISBN 978-5-97460-105-7 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/286728

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. Кузьмичева]. - М.: Физ. культура, 2008. - 122 с.: ил.

3. Агеева С.Р. Влияние применения подвижных игр в группах общефизической подготовки на двигательную подготовленность и физическую работоспособность школьников / Агеева С.Р., Барон В.Б., Михайлова С.Н. // Спортивные и подвижные игры в современном

физкультурном движении : Материалы научно-практической конференции. - Минск, 1989. - С. 120-121.
4. Былеева Л.В. Русские народные игры : [в 2 ч.]. Ч. 1 / Былеева Л.В. - М.: Сов. Россия, 1988. - 85 с.: ил.
5. Былеева Л.В. Русские народные игры : в 2 ч. Ч. 1-2 / Былеева Л.В. - М.: Сов. Россия, 1988. - 85 с.: ил. 69 с.
6. Ганзина Н.В. Подвижные и спортивные игры как средство рекреации и социальной адаптации инвалидов с ДЦП / Ганзина Н.В, Губарева Т.И. // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - Вып. 8. - С. 175-186.
7. Геллер Е.М. Основные функции подвижных игр и проблемы дальнейшего их внедрения в практику физкультурного движения / Геллер Е.М. // Теория и практика физ. культуры. - 1987. - N 3. - С. 20-
8. Детские подвижные игры народов СССР : Пособие для воспитателя дет. сада / Сост. А. В. Кенеман; Под ред. Т. И. Осокиной. - М.: Просвещение, 1988. - 240 с.: ил.
9. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии : Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений по спец. 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья и 0323 - Адапт. физ. культура: Рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2002. - 209 с.: ил.

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

1. http://минобрнауки.рф/ – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
2. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
3. http://minstm.gov.ru/ – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «Подвижные игры» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 1 курса, направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Спортивно-оздоровительный туризм, Менеджмент рекреации и туризма, очной и заочной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр очная и заочная формы обучения

Форма промежуточной аттестации: зачёт

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

**Очная форма обучения**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|---|
| *1* | Разработка конспекта и проведение подвижной игры для младшего, среднего или старшего школьного возраста | 3-7 | *20* |
| *2* | Разработка конспекта и проведение игры-эстафеты | 8-12 | *20* |
| *3* | Знание игр, проведенных на занятиях с записью игрового материала в тетрадь и адаптацией к различному контингенту. | 13-14 | *20* |
| *4* | *Посещение занятий* | | *20* |
| *5* | ***Зачёт*** | | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | ***0 баллов*** |

**Заочная форма обучения**

| | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | Разработка конспекта и проведение подвижной игры для младшего, среднего или старшего школьного возраста | *20* |
| *2* | Разработка конспекта и проведение игры-эстафеты | *20* |
| *3* | Знание игр, проведенных на занятиях с записью игрового материала в тетрадь и адаптацией к различному контингенту. | *20* |
| *4* | *Посещение занятий* | *20* |
| *5* | ***Зачёт*** | ***20*** |
| | **ИТОГО** | ***0 баллов*** |

| | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Реферат на тему:<br>Организация и особенности проведения соревнований по подвижным играм;<br>Подвижные игры в анимационной работе с молодежью и взрослыми;<br>Подвижные игры в анимационной работе с детьми;<br>Подвижные игры в анимационной работе с детьми;<br>Руководство игрой, судейство и дозировка; | |
| *2* | Разработка конспекта и проведение подвижной игры для младшего, среднего или старшего школьного возраста | |
| *3* | Разработка конспекта и проведение игры-эстафеты | |

## 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 гуманитарный**

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

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.33 Подвижные игры»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм
Менеджмент рекреации и туризма

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: очная, *заочная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 1 – очная и заочная формы обучения

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** приобретение знаний, умений и практических навыков по проведению подвижных игр, игр–аттракционов и анимационных программ, с дальнейшим применением полученных знаний в профессиональной деятельности у обучающихся по направлению подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю Спортивно-оздоровительный туризм и Менеджмент рекреации и туризма.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **УК – 7** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | ***1*** | ***1*** |
| *УК-7.4* | *Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта* | | |
| **ОПК-1** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | ***1*** | ***1*** |
| *ОПК-1.7* | *Знает принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм; лыжному спорту и спортивно-оздоровительному туризму.* | | |
| **ОПК-2** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | ***1*** | ***1*** |
| *ОПК-2.6* | *Знает методики развития физических качеств средствами гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных* | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *игр. Лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса* | | |
| *ОПК-2.15* | *Умеет использовать (показывать наглядно) средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса для проведения подготовительной и основной частей занятий, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие физических качеств.* | | |
| *ОПК – 2.22* | *Имеет опыт проведения урока, занятия по физической культуре (в т.ч. по ППФК) с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса с учетом возраста и контингента занимающихся.* | | |

## 4. Структура и 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | онного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
| **1** | Теория игры | **1** | 2 | 6 | 10 | | |
| **2** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **1** | | 6 | 12 | | |
| **3** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **1** | 2 | 6 | 10 | | |
| **4** | Методика проведения игр эстафет | **1** | | 6 | 12 | | |
| | | | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | **4** | **24** | **44** | | |

### 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)* |
|---|---|---|---|---|

| | | | ионного типаЗанятия | арского типаЗанятия | отаСамостоятельная | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Теория игры | **2** | | 2 | 14 | | |
| **2** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **2** | | 2 | 18 | | |
| **3** | Организация и методика проведение подвижных игр для младшего школьного возраста | **2** | | 2 | 16 | | |
| **4** | Методика проведения игр эстафет | **2** | | 2 | 16 | | |
| | | | | | | | **Зачет** |
| **Итого часов:** | | | | **8** | **64** | | |

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.34 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки: **49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль): **Спортивно-оздоровительный туризм**
**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора **2020, 2022, 2024**

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 1 от « 26 » сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от « » _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ волейбола
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола РГУФКСМиТ
Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола РГУФКСМиТ

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «ВОЛЕЙБОЛ» подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) «ВОЛЕЙБОЛ» реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилям *Менеджмент рекреации и туризма, Спортивно-оздоровительный туризм*.

Дисциплина «Волейбол» относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина «ВОЛЕЙБОЛ», является важнейшим компонентом физической культуры и культуры личности, тесно взаимосвязана с дисциплинами гуманитарного и естественнонаучного 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 (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 | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | | | |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *5* | | 5 |
| *УК-7.4.* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта. | *5* | | 5 |
| *УК-7.8.* | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | *5* | | 5 |
| *УК-7.10* | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | *5* | | 5 |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола*** | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.6.* | терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий). | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.1* | - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму. | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.20.* | - опыт планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма. | *5* | | 5 |
| ***ОПК-2*** | ***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*** | | 5 |
| *ОПК - 2.5.* | основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, | *5* | | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | | | |
| *ОПК – 2.16.* | - контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений. | *5* | | *5* |
| *ОПК – 2.23.* | - опыт участия в судействе массовых соревнований по ВФСК ГТО, базовым видам физкультурно-спортивной деятельности: по легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу. | *5* | | *5* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) « ВОЛЕЙБОЛ» составляет **2 зачетных единицы**, 72 **академических часа**, из которых **4 часа** занятий лекционного типа, **24 часов** занятий семинарского типа и **44часов** самостоятельной подготовки.

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом** | **5** | **1** | | **2** | | |
| **2** | **Техника игры** | **5** | **2** | **6** | **12** | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники | | 2 | 1 | 2 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху | | | 1 | 2 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу | | | 1 | 2 | | |
| 2.4 | Техника нападения | | | 1 | 2 | | |
| 2.5 | Техника блокирования | | | 1 | 2 | | |
| 2.6 | Техника подачи | | | 1 | 2 | | |
| **3** | **Основы методики обучения, воспитания и тренировки в** | **5** | | **8** | **16** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **волейболе** | | | | | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении | | | 4 | 8 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты | | | 4 | 8 | | |
| 4 | **Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу** | **5** | **1** | **8** | **12** | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований | | | 2 | 2 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу | | | 2 | 4 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу | | | 2 | 4 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу | | | 2 | 2 | | |
| 5 | **Волейбол в государственной системе физического воспитания** | **5** | | | **2** | | |
| 6 | **Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)** | **5** | | **2** | | | |
| **Итого часов: 72 часа** | | | **4** | **24** | **44** | | **зачет** |

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «ВОЛЕЙБОЛ» составляет **2 зачетных единицы**, **72 академических часа,** из которых **8 часов** занятий семинарского типа и **64 часа** самостоятельной подготовки**.**

## 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 по волейболу** | 5 | | | **2** | | |
| **2** | **Техника игры** | **5** | | **2** | **22** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники | 5 | | | 2 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху | 5 | | | 4 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу | 5 | | | 4 | | |
| 2.4 | Техника нападения | 5 | | | 4 | | |
| 2.5 | Техника блокирования | 5 | | | 4 | | |
| 2.6 | Техника подачи | 5 | | | 4 | | |
| **3** | **Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе** | **5** | | **2** | **20** | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении | 5 | | 1 | 10 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты | 5 | | 1 | 10 | | |
| 4 | **Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу** | **5** | | **2** | **16** | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований | 5 | | | 6 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу | 5 | | | 6 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу | 5 | | 1 | 4 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу | 5 | | 1 | | | |
| 5 | **Волейбол в государственной системе физического воспитания** | **5** | | | **4** | | |
| 6 | **Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)** | **5** | | **2** | | | |
| **Итого часов: 72 часа** | | | | **8** | **64** | | **зачет** |

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

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) «ВОЛЕЙБОЛ»

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

### Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (для зачета) студентов

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:

1. Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.
2. Игровое поле. Размеры, линии, зоны и места на площадке.

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

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

5. Игровая форма и экипировка.

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

7. Начальная расстановка команды.

8. Позиции и позиционные ошибки.

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

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

11. Мяч у сетки.

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

13. Блокирование и удары команды, ошибки.

14. Замены игроков и тайм-ауты.

15. Интервалы и смена площадок.

16. Игрок «либеро».

17. Поведение участников и санкции (шкала санкций).

18. Судьи (судейская бригада и судьи).

19. Жесты судей.

20. Методика ведения протокола игры.

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

**Список основной и дополнительной литературы:**

– **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. 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

2) 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.

3) 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

4) 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

– **Дополнительная литература:**

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

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

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

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

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

6) 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.

7) 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.

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

9) 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

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

11) 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.

– Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

http://www.sportbox.ru – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

http://www.ntvplus.ru – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

http://www.eurosport.r u – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

http://www.laola1.tv – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

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

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

– *программное обеспечение дисциплины:*

1. Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2. Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3. Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.

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

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

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** «ВОЛЕЙБОЛ»**.**

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

1. Мультимедийный класс: ауд. 54 (Д) СК, включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet, экран, мультимедийный проектор, видеоплеер стандарта VHS, телевизор-видеомонитор, DVD-плеер, фотоаппарат (кинокамера), видеозаписи.

2. Учебные аудитории: аудитория № 54 (В) СК.

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

4. Спортивный комплекс РГУФКСМиТ:

| **Наименование вида спорта** | **Оснащенность специальных помещений для проведения занятий** |
|---|---|
| **волейбол** | Спортивный зал № 230 СК с 2-мя площадками 18х9 м |
| | Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный) |
| | Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике |
| | Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м) |
| | Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг) |
| | Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления |
| | Скакалки |
| | Корзины для мячей |

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю)* «ВОЛЕЙБОЛ» *для обучающихся* ***Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса*** **3** ***курса,*** *направления подготовки* ***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*** *направленности (профилю)* ***Спортивно-оздоровительный туризм очной*** *формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**
Сроки изучения дисциплины (модуля): **5** семестр очной формы 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* | *Посещение учебных занятий* | *Весь период* | *18* |
| *2* | *Сдача контрольных нормативов* | *14-17 неделя* | *15* |
| *3* | *Правила соревнований по волейболу* | *16 неделя* | *15* |
| *4* | *Составление положения о соревнованиях по волейболу* | *5-7 неделя* | *7* |
| *5* | *Судейство учебной игры* | *8-16 неделя* | *10* |
| *6* | *Составление план - конспекта занятия* | *5-6 неделя* | *10* |
| *7* | *Проведение учебного занятия* | *8-16 неделя* | *10* |
| | *Зачёт* | *17 неделя* | *15* |
| | ***ИТОГО*** | | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом* | *5* |
| *2* | *Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ* | *5* |
| *3* | *Написание реферата* | *5* |
| *4* | *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.

## 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 |

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «***ВОЛЕЙБОЛ»** *для обучающихся* ***Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса,*** *направления подготовки* ***49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм*** *направленности (профилю)* ***«Менеджмент рекреации и туризма»*** **заочной** *формы обучения*

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **ТиМ волейбола**
Сроки изучения дисциплины (модуля): **5** семестр
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* | *Посещение учебных занятий* | *18* |
| *2* | *Сдача контрольных нормативов* | *15* |
| *3* | *Правила соревнований по волейболу* | *15* |
| *4* | *Составление положения о соревнованиях по волейболу* | *7* |
| *5* | *Судейство учебной игры* | *10* |
| *6* | *Составление план - конспекта занятия* | *10* |
| *7* | *Проведение учебного занятия* | *10* |
| | *Зачёт* | *15* |
| | ***ИТОГО*** | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | *Составление план - конспекта занятия, пропущенного студентом* | *5* |
| *2* | *Просмотр и анализ соревнований сборных команд РГУФКСМиТ* | *5* |
| *3* | *Написание реферата* | *5* |
| *4* | *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.

## 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 Теории и методики волейбола**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.34 ВОЛЕЙБОЛ»

Направление подготовки:
**49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм**

Направленность (профиль): **Спортивно-оздоровительный туризм**
**Менеджмент рекреации и туризма**

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора **2020, 2022, 2024** г.

Москва – 2019 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 2зачетных единицы.

**1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля):** *5 семестр – очная и заочная формы обучения.*

**2. Цель освоения дисциплины (модуля)** является: подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по волейболу.

Дисциплина (модуль) 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** | **Очно-заочная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| ***УК-7*** | ***Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*** | *5* | | 5 |
| *УК-7.4.* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта. | *5* | | 5 |
| *УК-7.8.* | Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. | *5* | | 5 |
| *УК-7.10.* | Владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов. | *5* | | 5 |
| ***ОПК-1*** | ***Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола*** | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.6.* | терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий). | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.16.* | - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму. | *5* | | 5 |
| *ОПК-1.20.* | - опыт планирования мероприятий оздоровительного | *5* | | 5 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки и спортивно-оздоровительного туризма. | | | |
| ***ОПК-2*** | ***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*** | | 5 |
| *ОПК - 2.5.* | основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | *5* | | 5 |
| *ОПК – 2.16.* | - контролировать и оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, спортивно-оздоровительном туризме и оздоровительном фитнесе и определять ошибки в технике выполнения основных упражнений. | *5* | | *5* |
| *ОПК – 2.23.* | - опыт участия в судействе массовых соревнований по ВФСК ГТО, базовым видам физкультурно-спортивной деятельности: по легкой атлетике, плаванию, спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, спортивно-оздоровительному туризму и оздоровительному фитнесу. | *5* | | *5* |

## 4. Краткое содержание дисциплины (модуля) «ВОЛЕЙБОЛ»:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся, в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Введение в дисциплину. Техника безопасности при организации и проведении занятий волейболом** | **5** | **1** | | **2** | | |
| **2** | **Техника игры** | **5** | **2** | **6** | **12** | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация техники | | 2 | 1 | 2 | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху | | | 1 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу | | | 1 | 2 | | |
| 2.4 | Техника нападения | | | 1 | 2 | | |
| 2.5 | Техника блокирования | | | 1 | 2 | | |
| 2.6 | Техника подачи | | | 1 | 2 | | |
| **3** | **Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе** | **5** | | **8** | **16** | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении | | | 4 | 8 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты | | | 4 | 8 | | |
| 4 | **Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу** | **5** | **1** | **8** | **12** | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований | | | 2 | 2 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу | | | 2 | 4 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу | | | 2 | 4 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу | | | 2 | 2 | | |
| 5 | **Волейбол в государственной системе физического воспитания** | **5** | | | **2** | | |
| 6 | **Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)** | **5** | | **2** | | | |
| **Итого часов: 72 часа** | | | **4** | **24** | **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 по волейболу** | 5 | | | **2** | | |
| **2** | **Техника игры** | **5** | | **2** | **22** | | |
| 2.1 | Основные понятия и классификация | 5 | | | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | техники | | | | | | |
| 2.2 | Техника передачи мяча сверху | 5 | | | 4 | | |
| 2.3 | Техника передачи мяча снизу | 5 | | | 4 | | |
| 2.4 | Техника нападения | 5 | | | 4 | | |
| 2.5 | Техника блокирования | 5 | | | 4 | | |
| 2.6 | Техника подачи | 5 | | | 4 | | |
| **3** | **Основы методики обучения, воспитания и тренировки в волейболе** | **5** | | **2** | **20** | | |
| 3.1 | Методика обучения приемам и технике игры в нападении | 5 | | 1 | 10 | | |
| 3.2 | Методика обучения приемам и технике защиты | 5 | | 1 | 10 | | |
| 4 | **Правила игры, организации и проведения соревнований по волейболу** | **5** | | **2** | **16** | | |
| 4.1 | Основные положения Правил соревнований | 5 | | | 6 | | |
| 4.2 | Правила организации и методика проведения соревнований по волейболу | 5 | | | 6 | | |
| 4.3 | Методика судейства соревнований по волейболу | 5 | | 1 | 4 | | |
| 4.4 | Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по волейболу | 5 | | 1 | | | |
| 5 | **Волейбол в государственной системе физического воспитания** | **5** | | | **4** | | |
| 6 | **Тестирование уровня физической подготовленности студентов (начальное и итоговое)** | **5** | | **2** | | | |
| **Итого часов: 72 часа** | | | | **8** | **64** | | **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 баскетбола**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## Б1.О.35 «Баскетбол»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: бакалавриат

Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва-2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована Экспертно-методическим советом

Института спорта и физического воспитания

Протокол № 1 от « 26 » сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры

теории и методики баскетбола

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры

_____

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры

_____

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры

_____

(наименование)

Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Лаптев Сергей Олегович – старший преподаватель кафедры теории и методики баскетбола

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Баскетбол» является: формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм» .

Данная программа реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю «Менеджмент рекреации и туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм».

Программа дисциплины «Баскетбол» относится к дисциплинам обязательной части.

Она тесно связана с большинством дисциплин ООП (ОПОП): анатомией и морфологией человека, физиологией человека, общей и специальной гигиеной, педагогикой, психологией, теорией и методикой физической культуры и спорта. Знания, умения и навыки, приобретённые в процессе освоения дисциплины будут использованы обучающимися при прохождении других двигательных дисциплин.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | |
|---|---|---|---|
| | Наименование компетенции /наименование индикатора (ов) достижения компетенции | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
| ***ОПК-1*** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | **6** | **6** |
| *ОПК-1.1* | Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. | 6 | 6 |
| *ОПК-1.2* | Знает основные биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека, определяющие технику выполнения базовых упражнений и спортивно-оздоровительного туризма. | 6 | 6 |
| *ОПК-1.6* | Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий). | 6 | 6 |
| ***ОПК-2*** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | **6** | **6** |
| ОПК-2.3 | Знает положения теории физической культуры, определяющие методику проведения различных форм занятий в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся. | 6 | 6 |
| ОПК-2.5 | Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | 6 | 6 |
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **6** | **6** |
| *УК-7.1* | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; | 6 | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *УК-7.2* | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; | 6 | 6 |
| *УК-7.4* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; | 6 | 6 |

## 1. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

### Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины (модуля) | семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Общие основы баскетбола** | 6 | **4** | | **22** | | |
| 1.1 | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. | 6 | 2 | | 8 | | |
| 1.2 | Характеристика игры баскетбол | 6 | 2 | | 4 | | |
| 1.3 | Правила игры баскетбол | 6 | | | 10 | | |
| **2** | **Содержание игровой деятельности в баскетболе** | 6 | | **20** | **10** | | |
| 2.2 | Техника баскетбола | 6 | | 16 | 2 | | |
| 2.3 | Тактика баскетбола | 6 | | 4 | 8 | | |
| **3** | **Формирование навыков педагогического мастерства** | 6 | | **4** | **2** | | |
| 3.1 | Методика обучения технике и тактике баскетбола | 6 | | 4 | 2 | | |
| **Итого часов: 72 часа (2 з.е):** | | | **4** | **24** | **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** | **Общие основы баскетбола** | 6 | | **2** | **22** | | |
| 1.1 | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. | 6 | | 1 | 11 | | |
| 1.2 | Характеристика игры баскетбол | 6 | | 1 | 6 | | |
| 1.3 | Правила игры баскетбол | 6 | | | 5 | | |
| **2** | **Содержание игровой деятельности в баскетболе** | 6 | | **2** | **20** | | |
| 2.2 | Техника баскетбола | 6 | | 1 | 10 | | |
| 2.3 | Тактика баскетбола | 6 | | 1 | 10 | | |
| **3** | **Формирование навыков педагогического мастерства** | 6 | | **4** | **22** | | |
| 3.1 | Методика обучения технике и тактике баскетбола | 6 | | 4 | 22 | | |
| **Итого часов: 72 часа (2 з.е):** | | | | **8** | **64** | | **Зачет** |

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

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

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации

всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения.

*Текущий контроль успеваемости* представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента.

Для определения уровня сформированной компетенций студента, прошедшего соответствующую подготовку, в настоящее время предлагаются новые методы. Наиболее распространенными из них являются стандартизированные тесты с дополнительным творческим заданием.

Критериями успешной работы на практических занятиях являются:

1. посещение студентом всех аудиторных практических занятий;
2. выполнение всех заданий преподавателя во время практического занятия и сдача контрольных нормативов:

- техника передвижения в нападении: остановки и повороты;
- техника передвижения в защите: защитная стойка и передвижение в защитной стойке;
- техника владения мячом: ловля и передачи мяча на месте и в движении
- техника владения мячом: ведение мяча на месте и в движении;
- техника владения мячом: броски в движении; - техника владения мячом: штрафной бросок.

Критерием формирования у студента необходимых умений и навыков является получение правильных ответов и сдача практических нормативов по всем заданиям и написание плана-конспекта занятия по обучению техническим приемам.

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).

Промежуточная аттестация состоит из балльно-рейтинговой системы и итогового устного опроса теоретических вопросов.

*Виды контроля и отчетности* дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью зачетных требований, обязательным условиям допуска студента к зачету являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию.

Изучение курса завершается зачетом в конце семестра.

**Перечень вопросов к зачету:**

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. Понятия «техника», «классификация техники» и «прием техники».
8. Оборудование и инвентарь баскетбольного зала.
9. Основные травмы при занятиях баскетболом.
10. Способы предотвращения травматизма на занятиях по баскетболу.

**11.**Оказание первичной помощи при растяжении голеностопного сустава. Профилактические мероприятия, предотвращающие растяжение голеностопного сустава.

**12.**Оказание первичной помощи при выбивании фаланги пальцев.

**13.**Профилактические мероприятия, предотвращающие выбивание.

**14.**Оказание помощи при ушибах.

**15.**Как отличить ушиб от перелома.

**16.**Методика построения занятий по баскетболу, обеспечивающая предотвращение травматизма игроков.

**17.**Действия педагога при травме коленного сустава.

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

**19.**Средства обучения технике игры в баскетбол.

**20.**Методы обучения технике игры в баскетбол.

**21.**Методы организации занимающихся на занятиях по баскетболу.

**22.**Последовательность обучения технике игры.

**23.**Классификация техники игры.

**24.**Методика обучения технике игры.

**25.**Классификация тактики игры.

**26.**Методика обучения тактике игры.

**27.**Характеристика игры. Цель команд и определение победителя.

**28.**Игровая площадка. Размеры и разметка.

**29.**Игроки команд. Количественный состав команд. Права и обязанности капитана команды.

**30.**Игровая форма и экипировка.

**31.**Игровое время, периоды и дополнительные периоды.

**32.**Заброшенный мяч: когда он заброшен и его цена.

**33.**Замена игроков.

**34.**Нарушения: Игрок или мяч за пределами площадки.

**35.**Ведение мяча, неправильное ведение мяча.

**36.**Нарушения: Пробежка.

**37.**Нарушения: 3 секунды.

**38.**Нарушения: мяч, возвращенный в тыловую зону.

**39.**Нарушения: 8 секунд.

**40.**Нарушения: 24 секунды.

**41.**Нарушения: Помеха попаданию и помеха мячу при броске.

**42.**Фолы: персональный, обоюдный, неспортивный, дисквалифицирующий, технический.

**43.**Пять фолов игрока, командные фолы, штрафные броски.

**44.**Методика ведения протокола игры в баскетбол.

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

а*) Основная литература*

1. Нестеровский Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура : рек. умо по специальностям пед. образования / Д.И. Нестеровский. 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 336 с.: ил.

2. 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.: ил.

*б) Дополнительная литература.*

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола : метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.

2. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С.В. Чернова]. - М.: Физ. культура, 2009. - 251 с.: ил.

3. Виссел Х. Баскетбол : шаги к успеху : [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.

4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган ; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.

5. 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.: ил.

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

7. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : [учеб.-метод. пособие] / В.А. Лепёшкин .— 2-е изд., стер. — М. : Советский спорт, 2013 .— 100 с. — ISBN 978-5-9718-0694-3 .— Режим доступа: https://rucont.ru/efd/279347

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

9. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности : для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.

10. 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

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

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

13. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова ; Федер. агентство по образованию, Гос. обравов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.

14. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее" : сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.

15. 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.: ил.

16. Таран И.И. Координационная подготовка баскетболистов : учеб.метод. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / И.И. Таран, Д.И. Внебрачный ; М-во образования и науки РФ, Великолук. гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки, 2007. - 107 с.: ил.

17. 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.: табл.

18. 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. кудльтуре 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.: ил.

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

1. http://минобрнауки.рф/ сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
2. http://minstm.gov.ru/ сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. https://russiabasket.ru сайт Российской Федерации Баскетбола
4. www.cskabasket.com сайт ПБК ЦСКА Москва
5. www.fiba.com сайт Международной Федерации Баскетбола
6. www.fibaeurope.com сайт Европейской Федерации Баскетбола
7. www.mbl.su сайт Московской Баскетбольной Лиги
8. www.pro100basket.ru сайт Ассоциации Студенческого Баскетбола
9. www.slamdunk.ru сайт Информационного Баскетбольного Портала
10. https://shkola2-0.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 – Windows Professional, x64 Ed.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).

4. Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – 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.

-*в том числе международным реферативным базам данных научных изданий:*

- ProQuestHospitalCollection - Включает более 3600 профильных научных журналов, более 32000 диссертаций, более 300 видеокурсов http://www.search.proquest.com
- PrimalPictures (Ovid) - полный список продуктов трехмерных анатомических моделей человека (на CD)

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

Кабинеты:

1. Методический кабинет № 242;
2. Конференц-зал № 238 (Компьютерный класс);
3. Читальный зал библиотеки с комплектом аудиторной мебели, персональные компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду используется для самостоятельной работы обучающихся.

Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная WharfedaieTitan 12 Active;
- Видеокамера SONY BCR-CR42E;

- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Интерактивная доска SmartBoard 660;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
- Эквалайзер Berhringer FBQ;
- Экран Baronet 152*203 MW.

Баскетбольный зал (с площадкой 28х15м. Баскетбольные щиты с кольцами: 10 стационарных и 4 мобильных);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 размер) – 20 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Медицинболы – 5 штук;
- Набивные мячи – 20 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Скакалки – 20 штук

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Баскетбол» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно- оздоровительный туризм» направленность (профиль) «Спортивно-оздоровительный туризм» «Менеджмент рекреации и туризма» очной и заочной формы обучения

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр очной и заочной форм обучения
Форма промежуточной аттестации: з*ачёт.*

## 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* | *Семинарское занятия по разделу «Характеристика игры»* | *1-2* | *2* |
| *2* | *Проведение части занятия* | *В течение семестра* | *8* |
| *3* | *Разработка комплекса корригирующих упражнений* | *В течение семестра* | *5* |
| *4* | *Выполнение контрольных нормативов 6 микрозачетов:* | | *40:* |
| | *1. Техника передвижения. Остановки/ повороты* | *13-14* | *5* |
| | *2. Техника владения мячом: ловля и передачи мяча на месте и в движении* | *13-14* | *7* |
| | *3. Техника владения мячом: ведение мяча на месте и в движении;* | *13-14* | *8* |
| | *4. Техника владения мячом: броски в движении;* | *15-16* | *10* |
| | 5. *Техника владения мячом: штрафной бросок.* | *15-16* | *5* |
| | *6. Техника передвижений в защитной стойке* | *15-16* | *5* |
| *5* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *1,5 балла за одно занятие. Максимум 30* |
| *6* | *Зачет* | | *15* |
| | ***Зачёт*** | | от 61-100 |
| | **ИТОГО** | | **61-100 баллов** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| | *Реферат или презентация по разделам «Общие основы баскетбола»* | *1-15* |
| | *Реферат или презентация по разделу «Содержание игровой деятельности в баскетболе»* | *1-15* |
| | *Реферат или презентации по разделу «Формирование навыков педагогического мастерства»* | *1-15* |
| | *Дополнительные вопросы по правшам игры* | *10* |
| | *Написание плана-конспекта* | *10* |
| | *Посещение, просмотр игр сборной РГУФКСМиТ по баскетболу* | *10* |

## 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 |

### 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 баскетбола**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.О.35 «Баскетбол»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»
«Менеджмент рекреации и туризма»

Уровень образования: бакалавриат
Форма обучения: очная, заочная

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва-2019 г.

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

**2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 6** *семестр очной и заочной формы обучения*

**Цель освоения дисциплины (модуля):** «Баскетбол» для направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» является: формирование физической культуры личности посредством достижения уровня развития личностных, психофизических качеств, функциональной подготовленности организма, соответствующего требованиям жизнедеятельности, профессии, сохранения здоровья, совершенствование мотивации к занятиям физической культурой и спортом на основе ценностных мировоззренческих установок для воплощения в жизнь нереализованного потенциала личности.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции /наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |
| ***ОПК-1*** | **Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного возраста и пола** | **6** | **6** |
| *ОПК-1.1* | Знает морфологические особенности занимающихся физической культурой различных возрастно-половых групп населения, критерии оценки их физического развития, определяющие подходы к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения. | 6 | 6 |
| *ОПК-1.2* | Знает основные биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека, определяющие технику выполнения базовых упражнений и спортивно-оздоровительного туризма. | 6 | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| *ОПК-1.6* | Знает терминологию и классификацию средств в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и спортивно-оздоровительном туризме (здесь и далее лыжный спорт может быть заменен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий). | 6 | 6 |
| ***ОПК-2*** | **Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке** | **6** | **6** |
| ОПК-2.3 | Знает положения теории физической культуры, определяющие методику проведения различных форм занятий в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма с различным контингентом обучающихся и занимающихся. | 6 | 6 |
| ОПК-2.5 | Знает основы техники и методику обучения базовым упражнениям из гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и оздоровительного фитнеса. | 6 | 6 |
| ***УК-7*** | **Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | **6** | **6** |
| *УК-7.1* | Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; | 6 | 6 |
| *УК-7.2* | Знает правила эксплуатации спортивного инвентаря; | 6 | 6 |
| *УК-7.4* | Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта; | 6 | 6 |

## 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** | **Общие основы баскетбола** | 6 | **4** | | **22** | | |
| 1.1 | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. | 6 | 2 | | 8 | | |
| 1.2 | Характеристика игры баскетбол | 6 | 2 | | 4 | | |
| 1.3 | Правила игры баскетбол | 6 | | | 10 | | |
| **2** | **Содержание игровой деятельности в баскетболе** | 6 | | **20** | **10** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.2 | Техника баскетбола | 6 | | 16 | 2 | | |
| 2.3 | Тактика баскетбола | 6 | | 4 | 8 | | |
| **3** | **Формирование навыков педагогического мастерства** | 6 | | **4** | **2** | | |
| 3.1 | Методика обучения технике и тактике баскетбола | 6 | | 4 | 2 | | |
| **Итого часов: 72 часа (2 з.е):** | | | **4** | **24** | **44** | **6** | |

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** | **Общие основы баскетбола** | 6 | | **2** | **22** | | |
| 1.1 | История возникновения и развития баскетбола в России и в мире. | 6 | | 1 | 11 | | |
| 1.2 | Характеристика игры баскетбол | 6 | | 1 | 6 | | |
| 1.3 | Правила игры баскетбол | 6 | | | 5 | | |
| **2** | **Содержание игровой деятельности в баскетболе** | 6 | | **2** | **20** | | |
| 2.2 | Техника баскетбола | 6 | | 1 | 10 | | |
| 2.3 | Тактика баскетбола | 6 | | 1 | 10 | | |
| **3** | **Формирование навыков педагогического мастерства** | 6 | | **4** | **22** | | |
| 3.1 | Методика обучения технике и тактике баскетбола | 6 | | 4 | 22 | | |
| **Итого часов: 72 часа (2 з.е):** | | | | **8** | **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 рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.36 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составители:
Павлов Евгений Александрович – заведующий кафедрой РиСОТ, кандидат педагогических наук, доцент.
Ахметшин Альфир Мударисович – к.соц.н., доцент, Председатель комиссии по туризму для лиц с ограниченными жизненными возможностями Туристско-спортивного союза России.
Гониянц Степан Александрович – к.п.н., профессор, заведующий кафедрой РиСОТ РГУФКСМиТ.
Кутьин Илья Викторович – к.п.н., преподаватель.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Спортивно-оздоровительный туризм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» является: сформировать у обучающихся основы теоретико-методических знаний и практических умений организации и проведения спортивно-оздоровительных туристских занятий и мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья или с ограниченными жизненными возможностями (далее лиц с ОЖВ).

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *Спортивно-оздоровительный туризм*.

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» относится к дисциплинам обязательной части.

Данная дисциплина является одной из составляющих профиля «Спортивно-оздоровительный туризм», которая значительно расширяет и углубляет знания студентов о методологии туристско-краеведческой и спортивно-оздоровительной деятельности для лиц с ОВЗ.

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» является важнейшей основой для формирования навыков работы с контингентом, имеющим различные ограничения жизненных возможностей, препятствующих или затрудняющих занятия различными видами спортивно-оздоровительного туризма.

Дисциплина «Спортивно-оздоровительный туризм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах/практиках – «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия и морфология человека», «Физиология человека», «Физическая реабилитация», «Теория и методика туризма»; «Организация и технология проведения учебных мероприятий в туризме», «Организационная практика».

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

| Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **очная форма обучения** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | ***7*** |
| УК-3.1. | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | 7 |
| **ОПК-5.** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | ***7*** |
| ОПК-5.1. | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| ОПК-5.2. | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| ОПК-5.7. | Умеет использовать накопленные в области физической культуры, спорта и туристско-краеведческой деятельности ценности для формирования установки на здоровый образ жизни, навыки соблюдения личной и общественной гигиены, профилактики и контроля физического состояния, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях. | 7 |
| ОПК-5.8. | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | 7 |
| **ОПК-10.** | **Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учётом различной возрастно-половой группы** | 7 |
| ОПК-10.2. | Знает современные информационно-коммуникационные средства обмена информацией и эффективных коммуникаций в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | ***7*** |
| ОПК-10.10. | Знает основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе. | ***7*** |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | ***7*** |
| ОПК-10.15. | Умеет разрабатывать формы подачи информации с учетом мотивов и интересов занимающихся в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | ***7*** |
| ОПК-10.18. | Умеет использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | ***7*** |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-10.19. | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами. | ***7*** |
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | ***7*** |
| ОПК-10.26. | Имеет опыт определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | ***7*** |
| ОПК-10.27. | Имеет опыт составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. | ***7*** |
| ОПК-10.30. | Имеет опыт распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); | ***7*** |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| ***1*** | *Спортивно-оздоровительный туризм как средство и метод физической рекреации и реабилитации лиц с ОВЗ.* | ***7*** | *2* | | *4* | | |
| ***2*** | *Общая характеристика заболеваний лиц с ОВЗ, занимающихся туристской деятельностью.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***3*** | *Медицинские показания и противопоказания проведения туристских мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***4*** | *Общая характеристика условий социальной деятельности в туризме лиц с ОВЗ.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***5*** | *Возрастные особенности работы с* | 7 | *2* | | *4* | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *лицами различных возрастных групп и имеющих ОВЗ.* | | | | | | |
| ***6*** | *Организационно-методические особенности проведения туристских занятий, мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ.* | 7 | *2* | | *6* | | |
| ***7*** | *Планирование и организация спортивно-оздоровительных туристских мероприятий по основным видам туризма среди лиц с ОВЗ.* | 7 | *2* | | *6* | | |
| ***8*** | *Общая характеристика основных спортивно-оздоровительных туристских мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***9*** | *Методика подготовки лиц с ОВЗ для участия в туристских мероприятиях.* | 7 | *2* | *2* | *4* | | |
| ***10*** | *Техника безопасности в спортивно-оздоровительных мероприятиях с участием различных категорий лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *6* | | |
| ***11*** | *Особенности проведения походов выходного дня с лицами с ОВЗ.* | 7 | | *2* | *4* | | |
| ***12*** | *Особенности проведения некатегорийных и категорийных походов с лицами с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***13*** | *Особенности организации полевого туристского лагеря для лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***14*** | *Проведение слётов и соревнований для лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***15*** | *Проведение соревнований по спортивному ориентированию для лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| | | | | | | | ***Дифференцированный зачёт*** |
| ***Итого часов:*** | | | ***18*** | ***24*** | ***66*** | | |

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

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

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

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

1. Актуальные проблемы инвалидности в России и за рубежом.

2. Организационно-методическая и нормативно-правовая основа подготовки и проведения спортивно-оздоровительных туристских мероприятий лиц с ОВЗ В РФ.
3. Туризм, как средство рекреации и реабилитации лиц с ОВЗ.
4. Специфика обеспечения безопасности при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий лиц с ОВЗ.
5. Основные критерии для показаний и противопоказаний к туристским мероприятиям лиц с ОВЗ.
6. Индивидуальный подбор вида и типа спортивно-оздоровительных туристских мероприятий в зависимости от типа и уровня ограничений жизненных возможностей.
7. Особенности сопровождения лиц с ОВЗ, отправляющихся в туристские походы.
8. Комплектация туристских групп из лиц с различным типом и уровнем ограничения жизненных возможностей.
9. Благоприятные и неблагоприятные сочетания типов дефектов. Оптимальное количество помощников, волонтеров и сопровождающих.
10. Особенности организации тренировочного цикла лиц с ОВЗ в спортивном и оздоровительном туризме (по видам туризма).
11. Состояние и тенденции развития туризма для лиц с ОВЗ в РФ и за рубежом.
12. Организационно-методическая и нормативно-правовая основа подготовки и проведения спортивно-оздоровительных туристских мероприятий для лиц с ОВЗ В РФ.
13. Спортивный и оздоровительный туризм как средство оздоровления и реабилитации лиц с ОВЗ.
14. Основные особенности организации спортивно-оздоровительных туристских мероприятий для лиц с ОВЗ.
15. Специфика обеспечения безопасности при проведении спортивно-оздоровительных мероприятий для лиц с ОВЗ.
16. Основные особенности лиц с ОВЗ как субъекта социальной деятельности в спортивном и оздоровительном туризме.
17. Понятие об абсолютных и относительных туристских и жизненных возможностях индивида.
18. Индивидуальный подбор вида и типа спортивно-оздоровительных туристских мероприятий в зависимости от типа и уровня ограничений жизненных возможностей.
19. Особенности лиц с ОВЗ как объекта сопровождения в спортивно-оздоровительном туристском мероприятии.
20. Особенности обмена информации между инструктором и различными категориями лиц с ОВЗ при прохождении локальных и протяженных препятствий.
21. Дети-инвалиды как особый объект сопровождения. Специфика организации детского инвалидного туризма.
22. Планирование и организация оздоровительного туристского лагеря для

лиц с ОВЗ.

23. Планирование и организация похода выходного дня для лиц с ОВЗ.
24. Планирование и организация слётов и соревнований по туризму для лиц с ОВЗ.
25. Планирование и организация спортивного категорийного похода для лиц с ОВЗ.

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

а) Основная литература:


1. Ахметшин, А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / Ахметшин А.М.; Центр медико-психолог. реабилитации БРО ВОИ. - Уфа, 2000. - 68 с.
2. Бавельский, А.Д. Безбарьерный туризм в Москве : учеб. пособие для обучающихся по направлению подгот. 080200 : рек. Умо по образованию в обл. менеджмента / А.Д. Бавельский, Г.И. Зорина, А.А. Ручин ; под науч. ред. И.В. Зорина ; Ком. по туризму и гостинич. хоз-ву г. Москвы, Рос. международ. акад. туризма. - М.: Логос, 2011. - 167 с.: ил.
3. Теория и методика спортивного туризма : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. Режим доступа: https://rucont.ru/efd/271139
4. Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адапт. физ. культура) : доп. М-вом образования РФ / под ред. С.Н. Попова. - 7-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 413 с.: ил.


б) Дополнительная литература:


1. Кодыш, Э.Н. Туристские слеты и соревнования / Кодыш Э.Н., Константинов Ю.С., Кузнецов. - М.: Профиздат, 1984. - 112 с.
2. Константинов, Ю.С. Уроки ориентирования : учеб.-метод. пособие / Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. ; Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федер. спортив. ориентирования России. - М.: [Изд-во федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения], 2005
3. Маслов, А.Г. Полевые туристские лагеря : учеб.-метод. пособие: доп. М-вом образования РФ / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, И.А. Дрогов. - М.: Владос, 2000. - 151 с.: ил.
4. Маслов, А.Г. Способы автономного выживания человека в природе : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 033300 : доп. Умо по специальностям пед. образования / А.Г. Маслов, Ю.С. Константинов, В.Н. Латчук. - 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005. - 298 с.: ил.

5. Рубцова, Н.О. Лечение без лекарств для ребенка с нарушениями в развитии : пособие для родителей и педагогов специальных дошк. и шк. учреждений: Утв. Советом Акад. / Н.О. Рубцова ; Рос. гос. акад. физ. культуры ; Семейный Спорт. клуб Инвалидов "Валид". - М.: РГАФК - ИСМ, 1996. - 40 с.: ил.
6. Рубцова, Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта : учеб. пособие для студ. очной и заочной формы обучения: утв. Советом Акад. / Н.О. Рубцова ; Рос. гос. акад. физ. культуры, Семейный Спорт. клуб Инвалидов "Валид". - М.: РГАФК-ИСМЮ, 1996. - 51 с.: табл.
7. Рубцова, Н.О. Технологии спортивной подготовки в специальном олимпийском движении [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ", обучающихся по направлению подгот. 49.04.02 : [рек. к изд. эмс ИНПО ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / Рубцова Н.О. ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образовательное учреждение выш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", Каф. теории и методики адапт. физ. культуры. - М., 2015. - 186 с.: табл.
8. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2014. - 297 с.: ил.
9. Васенина, В.Г. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам у лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учеб.-метод. пособие к автор. спецкурсу для студентов и бакалавров РГУФКСМиТ : специальности 032102.65 : специализации "Физ. реабилитация" : [рек. Эмс ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / В.Г. Васенина ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма". - М., 2014. - 76 с.
10. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидяших школьников / Демирчоглян Грант Гургенович, Демирчоглян Армен Гургенович. - М.: Сов. спорт, 2000. - 160 с.: ил.
11. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500 : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 179 с.: ил., табл.
12. Белякова, И.В. Особенности организации и проведения занятий фриоупом для лиц с ограниченными возможностями здоровья : дис. ... магистра физ. культуры 034300.68 / Белякова Ирина Владимировна; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш.

проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 126 с.: ил. + ЭОД.

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

1. http://www.tssr.ru/ – сайт Федерации спортивного туризма России.
2. http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
3. http://www.rosmintrud.ru/ – сайт Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.
4. http://turcentrrf.ru/ – сайт Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения».
5. http://spartanec.info/ – сайт Муниципального бюджетного учреждения Щелковского муниципального района «Центр адаптивной физической культуры, спорта и туризма «Спартанец».
6. https://doorinworld.ru/ – сайт для людей с ограниченными возможностями здоровья «Дверь в мир».
7. http://smartrip-israel.com/ – сайт туроператорской кампании «SmartTrip», занимающейся организацией туров для инвалидов.
8. http://flyingwheels.ru/ – сайт «Всё о туризме для людей с инвалидностью».
9. http://neinvalid.ru/ – сайт «Энциклопедия мужества «НеИнвалид.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 – Windows Professional, x64 Ed.

2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.

3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).

4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Для проведения практических занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение:
   - Средства навигации и картографический материал.
   - Групповое общетуристское и специально-туристское снаряжение для вида туризма.
   - Индивидуальное общетуристское и специально-туристское снаряжение для вида туризма.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.
Форма промежуточной аттестации: дифференцированный зачёт.

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| *1* | Выполнение практической работы «Особенности проведения мероприятий спортивно-оздоровительного туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» | 4 | 10 |
| *2* | Выполнение практической работы «Сочетание в туристском мероприятии категорий лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья» | 6 | 5 |
| *3* | Выполнение групповой практической работы «Взаимодействие лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья во время туристского мероприятия» | 8 | 5 |
| *4* | Выполнение практической работы «Особенности техники туризма для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья» | 10 | 10 |
| *5* | Контрольная работа «План проведения туристского мероприятия для лиц с различными отклонениями в состоянии здоровья» | 12 | 10 |
| *6* | Написание итогового теста по дисциплине | 14 | 10 |
| *7* | Написание и защита реферата | 15 | 20 |
| *8* | *Посещение занятий* | *В течение семестра* | *10* |
| | ***Зачёт*** | *В соответствии с расписанием* | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|
| *1* | Презентация по разделу «Психофизиологическая характеристика лиц с ограниченными жизненными возможностями как особого субъекта социальной деятельности в туризме». | *10* |
| *2* | Составление матрицы «Техника безопасности в туристских мероприятиях с участием различных категорий лиц с отклонениями в состоянии здоровья» | *10* |
| *3* | Выполнение практического задания по разделу «Планирование, организация и проведение оздоровительных туристских мероприятий для лиц с отклонениями в состоянии здоровья», пропущенному студентом | *10* |
| *4* | Написание и защита реферата по разделу программы дисциплины, пропущенному студентом | *20* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.36 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

Направление подготовки:
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля): 7**.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** сформировать у обучающихся основы теоретико-методических знаний и практических умений организации и проведения спортивно-оздоровительных туристских занятий и мероприятий с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья или с ограниченными жизненными возможностями (далее лиц с ОЖВ).

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

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора (ов) достижения компетенции** | **очная форма обучения** |
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | ***7*** |
| УК-3.1. | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | 7 |
| **ОПК-5.** | **Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной, рекреационной и туристско-краеведческой деятельности, к природной среде, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни** | ***7*** |
| ОПК-5.1. | Знает социальную роль, структуру и функции физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| ОПК-5.2. | Знает цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| ОПК-5.7. | Умеет использовать накопленные в области физической культуры, спорта и туристско-краеведческой деятельности ценности для формирования установки на здоровый образ жизни, навыки соблюдения личной и общественной гигиены, профилактики и контроля физического состояния, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях. | 7 |
| ОПК-5.8. | Умеет определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивно-оздоровительного туризма, физической рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья. | 7 |
| **ОПК-10.** | **Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учётом различной возрастно-половой группы** | 7 |
| ОПК-10.2. | Знает современные информационно-коммуникационные | ***7*** |

| | | |
|---|---|---|
| | средства обмена информацией и эффективных коммуникаций в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | |
| ОПК-10.10. | Знает основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе. | *7* |
| ОПК-10.14. | Умеет организовывать взаимодействие и информационный обмен с физическими лицами и организациями, составляющими окружение организации / программы. | *7* |
| ОПК-10.15. | Умеет разрабатывать формы подачи информации с учетом мотивов и интересов занимающихся в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | *7* |
| ОПК-10.18. | Умеет использовать информационные технологии обмена информацией, в том числе в рамках совместных образовательных и научных проектов в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму. | *7* |
| ОПК-10.19. | Умеет устанавливать и поддерживать деловые контакты, связи, отношения, коммуникации с работниками организации и заинтересованными сторонами. | *7* |
| ОПК-10.23. | Умеет корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности в профессиональных (и более широко – жизненных) ситуациях. | *7* |
| ОПК-10.26. | Имеет опыт определения целей и задач программы мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. | *7* |
| ОПК-10.27. | Имеет опыт составления плана физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера. | *7* |
| ОПК-10.30. | Имеет опыт распределения задач и обязанностей в соответствии со знаниями и опытом членов коллектива (команды); | *7* |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля): очная форма обучения

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

| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***1*** | *Спортивно-оздоровительный туризм как средство и метод физической рекреации и реабилитации лиц с ОВЗ.* | ***7*** | *2* | | *4* | | |
| ***2*** | *Общая характеристика заболеваний лиц с ОВЗ, занимающихся туристской деятельностью.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***3*** | *Медицинские показания и противопоказания проведения туристских мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***4*** | *Общая характеристика условий социальной деятельности в туризме лиц с ОВЗ.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***5*** | *Возрастные особенности работы с лицами различных возрастных групп и имеющих ОВЗ.* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***6*** | *Организационно-методические особенности проведения туристских занятий, мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ.* | 7 | *2* | | *6* | | |
| ***7*** | *Планирование и организация спортивно-оздоровительных туристских мероприятий по основным видам туризма среди лиц с ОВЗ.* | 7 | *2* | | *6* | | |
| ***8*** | *Общая характеристика основных спортивно-оздоровительных туристских мероприятий с лицами, имеющими ОВЗ* | 7 | *2* | | *4* | | |
| ***9*** | *Методика подготовки лиц с ОВЗ для участия в туристских мероприятиях.* | 7 | *2* | *2* | *4* | | |
| ***10*** | *Техника безопасности в спортивно-оздоровительных мероприятиях с участием различных категорий лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *6* | | |
| ***11*** | *Особенности проведения походов выходного дня с лицами с ОВЗ.* | 7 | | *2* | *4* | | |
| ***12*** | *Особенности проведения некатегорийных и категорийных походов с лицами с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***13*** | *Особенности организации полевого туристского лагеря для лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***14*** | *Проведение слётов и соревнований для лиц с ОВЗ.* | 7 | | *4* | *4* | | |
| ***15*** | *Проведение соревнований по спортивному ориентированию для лиц с* | 7 | | *4* | *4* | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *ОВЗ.* | | | | | | |
| | | | | | | | ***Дифференцированный зачёт*** |
| ***Итого часов:*** | | | ***18*** | ***24*** | ***66*** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.37 Материально-техническое обеспечение в туризме

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
**Павлов Евгений Александрович** – доцент кафедры РиСОТ, кандидат педагогических наук, доцент.

**Сафронова Мария Юрьевна** – преподаватель кафедры РиСОТ.

**Дежнёв Максим Сергеевич** – преподаватель кафедры РиСОТ.

Рецензент: Авилова Наталья Леонидовна – д.и.н., профессор кафедры Туризма и гостиничного дела .

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Материально-техническое обеспечение туризма» является формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Материально-техническое обеспечение туризма» относится к дисциплинам Блока Б1. обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленность (профиль) Спортивно-оздоровительный туризм.

Данный курс определяет преимущественно общепрофессиональную компетентность выпускника через формирование теоретико-практических, нормативно-правовых и организационно-управленческих основ проведения мероприятий спортивно-оздоровительного туризма реализуемых на базе разносторонних его возможностей, эффективного использования при оказании рекреационных и туристских услуг населению.

Для полного понимания потенциала спортивно-оздоровительного туризма, его оздоровительного, воспитательного, познавательного и экономического значения необходимо учитывать социальные, психологические и экономические закономерности, а также процессы, происходящие в других областях знаний. Причем, понимание этих процессов в сфере спортивно-оздоровительного туризма без базовых практико-методических знаний и умений, сформированных у студентов в процессе изучения данного курса – практически невозможны.

Дисциплина «Материально-техническое обеспечение туризма» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- дисциплина «Материально-техническое обеспечение туризма» опирается на знания, полученные в результате изучения таких дисциплин, как – «Основы спортивно-оздоровительного туризма»,
- изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин (практик) – «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды»;
- дисциплина «Материально-техническое обеспечение туризма» реализуется параллельно с дисциплинами «Теория и методика туризма», «Безопасность в туризме» органично дополняя и расширяя её.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | наименование | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | ***4*** |
| ОПК-15.4. | Знает правила эксплуатации оборудования, инвентаря в спортивно-оздоровительном туризме. | ***4*** |
| ОПК-15.8. | Знает требования к снаряжению, спортивному инвентарю и оборудованию спортивно-оздоровительного туризма. | ***4*** |
| ОПК-15.9. | Знает способы проверки наличия и качественных характеристик инвентаря и оборудования в спортивно-оздоровительном туризме. | ***4*** |
| ОПК-15.10. | Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения. | ***4*** |
| ОПК-15.11. | Знает требования, виды и методику оценки качества и безопасности снаряжения, оборудования и инвентаря для занятий спортивным, детско-юношеским туризмом. | ***4*** |
| ОПК-15.12. | Знает требования сертификации материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий и занятий | ***4*** |
| ОПК-15.16. | Умеет использовать снаряжение, инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК-15.17. | Умеет выявлять неисправности снаряжения и инвентаря для занятий физической рекреацией, спортивным, детско-юношеским туризмом и краеведением | ***4*** |
| ОПК-15.18. | Умеет использовать шаблоны и образцы для проверки инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам. | ***4*** |
| ОПК-15.19. | Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий и занятий. | ***4*** |
| ОПК-15.20. | Умеет определять качество оборудования, инвентаря и снаряжения для обеспечения безопасности проводимых рекреационных и туристских мероприятий по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК-15.24. | Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного мероприятия по спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК- | Имеет опыт составления плана материально-технического | ***4*** |

| | | |
|---|---|---|
| 15.26. | обеспечения рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий | |
| ОПК-15.27. | Имеет опыт проведения разъяснительной беседы с занимающимися по бережному отношению к имуществу, правилам использования оборудования и инвентаря | ***4*** |
| ОПК-15.29. | Имеет опыт осуществления материально технического сопровождения туристско-краеведческих и рекреационно-оздоровительных мероприятий и занятий в соответствии с направленностью образовательной программы | ***4*** |

## 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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Личное и общественное снаряжение | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 2 | Специальное снаряжение. Бивачное снаряжение | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 3 | Подбор, подготовка и эксплуатация снаряжения | 4 | 2 | 2 | 9 | | |
| 4 | Снаряжение для проведения туристско-массовых мероприятий | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 5 | Организация питания | 4 | 2 | 3 | 7 | | |
| 6 | Медицинское обеспечение похода | 4 | 2 | 3 | 7 | | |
| ИТОГО | | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к зачету**

1. Основные общие требования к снаряжению.
2. Выбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута.
3. Расчет веса рюкзака.
4. Правила укладки рюкзака.
5. Состав медицинской аптечки для ПВД.
6. Ремонтные работы в лыжном походе.
7. Приборы и приспособления для проведения исследований, наблюдений и составления отчета в походах.
8. Основные требования к специальному снаряжению.
9. Средства сплава.
10. Спасательное снаряжение в водном походе.
11. Лавинное снаряжение.
12. снаряжение для организации страховки на горном рельефе.
13. снаряжение для организации страховки на снежно-ледовых склонах.
14. Безопасность использования бивачного снаряжения.
15. Снаряжение для приготовления пищи в походных условиях.
16. Снаряжение для освещения.
17. Характерные ошибки в системе «турист-снаряжение».
18. Снаряжение для оборудования места соревнований.
19. Снаряжение для постановки дистанции и обеспечения безопасности.
20. Снаряжение для оборудования старта-финиша.
21. Снаряжение для оборудования для работы секретариата.
22. Снаряжение для оборудования для работы службы информации.
23. Распределение груза между участниками.
24. Принципы организации питания.
25. Суточный рацион.
26. Организация дежурств в походе.
27. Особенности организации питания в походах различных видов туризма.
28. Водно-солевой режим.
29. Энергозатраты человека во время проведения похода.
30. Гигиена туриста.

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

1) Основная литература:

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - 11-е изд., без изм. - [М.]: Игоря Балабанова, 2012. - 81 с.: табл.
2. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.
3. Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271139

2) Дополнительная литература:

1. Власов А. Снаряжение велосипеда : В помощь туристу / Власов А. - М.: Профиздат, 1939. - 8 с.
2. Гавричков А.В. Снаряжение лыжника для похода / Гавричков А.В. - М.: Мол. гвардия, 1941. - 3 с.
3. Инвентарь и снаряжение для туристов : (Каталог). - М.: б. и., 1966. - 153 с.
4. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста / Коструб А.А. - М.: Профиздат, 1990. - 254 с.
5. Лукоянов П.И. Самодельное снаряжение для лыжного туризма / Лукоянов Петр Иванович, Свет Владимир Лазаревич. - М.: Профиздат, 1988. - 188 с.
6. Поляхин Н. Снаряжение юного туриста / Поляхин Н. - Л.: Детгиз, 1947. - 10 с.: ил.
7. Самодельное туристское снаряжение / Сост. Лукоянов П.И., изд.2, М., 1987.
8. Снаряжение для горного туризма : Техническое творчество туристов / Сост. Л. Б. Директор. - М.: Профиздат, 1987. - 192 с.
9. Снаряжение туриста-водника / [Сост. В. Н. Григорьев]. - М.: Профиздат, 1986. - 205 с.: ил.

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

1. http://www.tssr.ru/ – сайт Федерации спортивного туризма России.
2. http://www.tmmoscow.ru/ сервер для туристов города Москвы
3. http://www.fst-otm.ru/
4. http://www.skitalets.ru/ - сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
5. http://www.moscompass.ru/ сервер, посвященный спортивному ориентированию в г. Москве
6. glav-turizm.ru – сайт интернет – магазина туристского снаряжения
7. lesvoda.ru – сайт интернет-магазина туристского снаряжения

8. http://www.alpindustria.ru/ - сайт интернет-магазина туристского снаряжения

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Групповое обще- и специально-туристское снаряжение.
4. Индивидуальное обще- и специально-туристское снаряжение.
5. Приборы и приспособления для проведения исследований и наблюдений в походах.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Материально-техническое обеспечение туризма» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 2 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины: 4 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* | Посещение занятий | *За весь период* | *10* |
| *2* | Контрольная работа «Список снаряжения для похода 1 к.с.» | *26 неделя* | *20* |
| *3* | Практическая работа «Организация привалов и ночлегов» | *30 неделя* | *20* |
| *4* | Практическая работа «Составление походной раскладки» | *34 неделя* | *30* |
| *5* | *Зачет* | *В соответствии с расписанием* | *20* |
| **ИТОГО** | | | **100 баллов** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.37 Материально-техническое обеспечение в туризме

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов базовых теоретических знаний и практических умений проведения рекреационно-оздоровительной деятельности с населением средствами и методами спортивно-оздоровительного туризма.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|---|---|---|
| | наименование | Заочная форма обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | ***4*** |
| ОПК-15.4. | Знает правила эксплуатации оборудования, инвентаря в спортивно-оздоровительном туризме. | ***4*** |
| ОПК-15.8. | Знает требования к снаряжению, спортивному инвентарю и оборудованию спортивно-оздоровительного туризма. | ***4*** |
| ОПК-15.9. | Знает способы проверки наличия и качественных характеристик инвентаря и оборудования в спортивно-оздоровительном туризме. | ***4*** |
| ОПК-15.10. | Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения. | ***4*** |
| ОПК-15.11. | Знает требования, виды и методику оценки качества и безопасности снаряжения, оборудования и инвентаря для занятий спортивным, детско-юношеским туризмом. | ***4*** |
| ОПК-15.12. | Знает требования сертификации материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий и занятий | ***4*** |
| ОПК-15.16. | Умеет использовать снаряжение, инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК-15.17. | Умеет выявлять неисправности снаряжения и инвентаря для занятий физической рекреацией, спортивным, детско-юношеским туризмом и краеведением | ***4*** |
| ОПК-15.18. | Умеет использовать шаблоны и образцы для проверки инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным | ***4*** |

| | | |
|---|---|---|
| | нормируемым физическим характеристикам. | |
| ОПК-15.19. | Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий и занятий. | ***4*** |
| ОПК-15.20. | Умеет определять качество оборудования, инвентаря и снаряжения для обеспечения безопасности проводимых рекреационных и туристских мероприятий по физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК-15.24. | Имеет опыт проведения фрагмента учебно-тренировочного мероприятия по спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению | ***4*** |
| ОПК-15.26. | Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения рекреационно-оздоровительных и туристско-краеведческих мероприятий | ***4*** |
| ОПК-15.27. | Имеет опыт проведения разъяснительной беседы с занимающимися по бережному отношению к имуществу, правилам использования оборудования и инвентаря | ***4*** |
| ОПК-15.29. | Имеет опыт осуществления материально технического сопровождения туристско-краеведческих и рекреационно-оздоровительных мероприятий и занятий в соответствии с направленностью образовательной программы | ***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 | типаЗанятия семинарского | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | Личное и общественное снаряжение | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 2 | Специальное снаряжение. Бивачное снаряжение | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 3 | Подбор, подготовка и эксплуатация снаряжения | 4 | 2 | 2 | 9 | | |
| 4 | Снаряжение для проведения туристско-массовых мероприятий | 4 | 2 | 2 | 7 | | |
| 5 | Организация питания | 4 | 2 | 3 | 7 | | |
| 6 | Медицинское обеспечение похода | 4 | 2 | 3 | 7 | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ИТОГО | | **12** | **16** | **44** | | **зачет** |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.38 Топография и ориентирование на местности

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Составитель:
**Гридчина Людмила Анатольевна** – старший преподаватель кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма РГУФКСМиТ.

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Топография и ориентирование на местности» является: сформировать у студентов основы знаний и практических умений проведения топографии и ориентирования на местности для обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха различных социально-демографических групп населения.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

«Топография и ориентирование на местности» относится к блоку Б.1 дисциплины (модули) обязательной части ООП (ОПОП) по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина «Топография и ориентирование на местности» опирается на знания, умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Педагогическая практика» и является предшествующей для дисциплин: «Безопасность в туризме», «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды».

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-13*** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | *5* |
| ОПК-13.1. | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* |
| ОПК-13.3. | Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* |
| ОПК-13.9. | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | *5* |
| ОПК-13.14. | Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности. | *5* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-13.15. | Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *5* |
| ОПК-13.18. | Умеет составлять документацию, организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *5* |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий** | *5* |
| ОПК-15.8. | Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма. | *5* |
| ОПК-15.13. | Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий. | *5* |
| ОПК-15.16. | Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу. | *5* |

## 4.Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3 зачетную единицу, 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** | **Общие вопросы топографической подготовки** | **5** | | | | | |
| 1.1 | Топография. Топографическая карта | **5** | **2** | | **2** | | |
| 1.2 | Условные топографические знаки, группы топографических знаков | **5** | **2** | **1** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.3 | Компас. Измерение азимута | **5** | **1** | **2** | **2** | | |
| 1.4 | Измерение расстояний | **5** | | **2** | **3** | | |
| **2** | **Ориентирование на маршруте** | **5** | | | | | |
| 2.1 | Содержание ориентирования на маршруте | **5** | **1** | **1** | **4** | | |
| 2.2. | Ориентирование в сложных условиях | **5** | **1** | **1** | **2** | | |
| 2.3. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | **5** | | **1** | **4** | | |
| 2.4 | Прокладка маршрута и составление плана движения | **5** | | **2** | **4** | | |
| 2.5 | Глазомерная съемка местности | **5** | | **2** | **6** | | |
| **3.** | **Спортивное ориентирование** | **5** | | | | | |
| 3.1 | История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы | **5** | **2** | | **2** | | |
| 3.2 | Экипировка и снаряжение ориентировщика | **5** | **1** | | **2** | | |
| 3.3 | Питание, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | | **1** | | **2** | | |
| 3.4 | Спортивная карта. Условные знаки | | **1** | **1** | **4** | | |
| 3.5 | Организация занятий по спортивному ориентированию. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | **5** | **2** | **2** | **6** | | |
| 3.6 | Техника спортивного ориентирования | **5** | | **3** | **4** | | |
| 3.7 | Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции | **5** | **1** | **2** | **2** | | |
| 3.8 | Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию | **5** | **1** | **6** | **6** | | |
| **Итого часов** | | | **16** | **26** | **57** | **9** | Экзамен |

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

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

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

**Примерный перечень вопросов к экзамену.**

1. Раскройте и охарактеризуйте основные понятия:

- Карта спортивная;
- Карта топографическая;
- План, схема, кроки, абрис, лоция, хребтовка;
- Картографическая проекция Гаусса-Крюгера;
- Номенклатура карты;
- Разграфовка карты;
- Географические координаты;
- Прямоугольные координаты;
- Генерализация;
- Азимут;
- Масштаб;
- Группы условных знаков;
- Зарамочное оформление карты;
- Компас;
- Ориентир;
- Спортивное ориентирование;
- Техника ориентирования;
- Тактика ориентирования.

1. Роль топографии и топографических карт в истории развития цивилизации.
2. Виды карт. Отличие схемы и планов местности от топографической карты. Отличие карты спортивной от топографической.
3. Раскройте содержание зарамочного оформления топографической карты.
4. Каковы особенности картографической проекции Гаусса-Крюгера?
5. Какие выделяют три отличительных свойства карты?
6. Формы рельефа. Способ изображения. Шкала заложения.
7. Каким способом изображается рельеф на картах?
8. Что понимают под определением масштабные и немасштабные знаки, площадные и контурные знаки, пояснительные цифровые и буквенные характеристики, чем они отличаются?
9. Какие существуют способы определения направления на север по карте без

линий магнитного меридиана?
10.Методика определения номенклатуры соседних листов карты.
11.В чем особенности изображения горной и равниной местности?
12.Что означает термин «азимут»? В чем различия между азимутом истинным и магнитным? Как определить магнитное склонение?
13.Техника выполнения прямой и обратной засечек.
14.В чем сущность визирования и что означает термин визирный луч?
15.Виды компасов, назначение, устройство.
16.Какие четыре действия с компасом известны? Какие существуют правила обращения с компасом?
17.Какие способы ориентирования применяются?
18.Раскройте понятие ориентир, что может служить ориентиром?
19.Чем объясняется необходимость непрерывного чтения карты?
20.Способы измерения расстояний на местности и на карте.
21.Что означает понятие «Средний шаг», какие зависимости его величины известны?
22.Какие существуют средства и условия для ориентирования?
23.Что означает термин сходные ситуации?
24.Какие направления на стороны горизонта применяются?
25.Как определить стороны горизонта при помощи Солнца, часов?
26.Какие особенности и погрешности при ориентировании по местным предметам? Что означает термин «Роза направлений»?
27.Какие существуют приемы для ориентирования на местности в случае потери ориентировки?
28.Как организовать разведку-привязку.
29.Как осуществляется глазомерная съемка местности? Какие виды глазомерной съемки используются?
30.Как осуществляется прокладка маршрута и составление плана движения?
31.Что означает термин протокол движения, требования к его ведению?
32.Как оценить скорости движения? Как организовать обход препятствий, с сохранением заданного направления?
33.Какие бывают координаты? Как определить координаты точки на карте?
34.Какие приспособления, приборы, инструменты применяются для измерения расстояний на карте?
35.Какие способы измерения расстояния на местности и на карте используют?
36.Приемы и способы ориентирования на местности.
37.Какова роль проводника в походе?
38.Раскройте причины, приводящие к потере ориентировки?
39.Раскройте особенности ориентирования в сложных условиях. Особенности ориентирования в ночное время.
40.Первоначальное представление о тактике ориентирования. Понятие о тактическом плане.
41.Что означает термин просматриваемость топографической ситуации?
42.Положение и условия соревнований по ориентированию на местности.
43.Организация и судейство вида соревнований «Контрольный туристский

маршрут».

44. Снаряжение для прохождения маршрута в ночное время: фонари с запасными батарейками, компас, планшеты для карты; требования к обуви, одежде, головным уборам.
45. Обеспечение безопасности вида соревнований «Контрольный туристский маршрут»: проверка инвентаря и снаряжения, медицинской аптечки, информирование команд о границах полигона и действиях в случае создания аварийной ситуации.
46. Организация и судейство отдельных заданий по ориентированию: азимутальный маршрут, движение по легенде, по обозначенному маршруту, глазомерная оценка расстояния, прокладывание азимутального маршрута, поиск объектов по заданным азимутам и с помощью карты, корректировка карты.
47. Классификация условных знаков, цвета карты.
48. Масштаб карты, вычисление расстояний.
49. Понятие о горизонтали, сечении рельефа.
50. Спортивный компас, снятие азимута. Движение по азимуту.
51. Ориентирование карты (компас, ориентиры, чувство направления).
52. Снаряжение ориентировщиков, одежда, обувь.
53. Контрольное время на дистанции, аварийный азимут, ограничивающие ориентиры.
54. Спортивное ориентирование: виды, дисциплины.
55. Организация соревнований.
56. Положение и условия соревнований.
57. Информационное обеспечение соревнований.
58. Участники соревнований. Права и обязанности.
59. Состав судейской коллегии, обязанности судей.
60. Техника ориентирования на дистанции.
61. Чтение карты (грубое, точное; ваше понимание).
62. Движение с чтением карты. Слежение за местностью.
63. Контроль расстояний (счет шагов, по ориентирам, глазомерный, по времени).
64. Движение по направлению. Контроль направления.
65. Движение по ориентирам (линейным, площадным, цепочке ориентиров, по склону).
66. Отметка прохождения КП.
67. Понятие тактики ориентирования.
68. Опорные, тормозные, ограничивающие и рассеивающие ориентиры. Привязка.
69. Выбор пути. Оценка ситуации, района.
70. Выбор промежуточных опорных ориентиров и выбор приемов ориентирования во время соревнований.
71. Влияние различных факторов на выбор пути (особенности карты, погодные условия, характер местности, экипировка).
72. Взаимодействие с соперниками на дистанции.

73. Выбор темпа и ритма движения.
74. Тактический план.

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

а)Основная литература:

1.Бурым, Ю. В. Топография [Электронный ресурс] : учебное пособие : Направление подготовки 05.03.03 – Картография и геоинформатика. Профиль подготовки "Геоинформатика». Бакалавриат / Ю. В. Бурым .— Ставрополь : изд-во СКФУ, 2015 .— 116 с. – URL: https://rucont.ru/efd/314097
2.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.
3.Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — URL:// https://rucont.ru/efd/271139

б)Дополнительная литература:

1.Берлянт А.М. Картография: учеб. для студентов вузов, обучающихся по географ. и эколог. спец. – М.: Аспект пресс, 2002. – 336 с.
2.Константинов Ю.С. Уроки ориентирования : учеб.-метод. пособие / Константинов Ю.С., Глаголева О.Л. ; Федер. центр дет.-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федер. спортив. ориентирования России. - М.: [Изд-во федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения], 2005
3.Кузнецов, О.Ф. Основы геодезии и топография местности [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.Ф. Кузнецов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». - 2-е изд., доп. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2014. - 289 с. - URL: //biblioclub.ru/index.php?page=book&id=260766.
4.Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии : учеб. пособие / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов ; Центр. дет.-юношес. туризма и краеведения М-ва образования РФ. - Изд. 4-е, стер. - М.: [Изд-во ЦДЮТи К МО РФ], 2004. - 72 с.: ил.
5.Топография [Электронный ресурс]: методические рекомендации для студентов очной и заочной форм обучения по курсам «Спортивное ориентирование» и «Туризм» / А.А. Головкина, Е.Н. Червякова .— Шуя : ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2009 .— 32 с. – URL: https://rucont.ru/efd/208637
6.Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в

обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

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

1.orienteering.org.ru –Сайт Федерации спортивного ориентирования России
2.www.fst-otm.ru - Федерация спортивного туризма – объединение туристов г. Москвы.
3.www.marshruty.ru - Сообщество путешествующих людей.
4.www.moscompass.ru - Сайт посвященный соревнованиям по спортивному ориентированию г. Москва
5.www.tmmoscow.ru - Официальный сайт, посвященный туристскому многоборью всех видов в Москве и России.
6.www.tssr.ru - Федерация спортивного туризма России
7.http://msk.inacor.ru/start - интернет-активное ориентирование
8.http://trail-o.ru/ - сайт, посвященный ориентированию по тропам

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

*–программное обеспечение практики:*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Карты для спортивного ориентирования
4. Компас
5. Призмы, колышки
6. Эл. чип или компостер

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Топография и ориентирование на местности» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 3 курса, направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины: 5 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Контрольная работа «Топографическая карта» | 2 | 5 |
| 2 | Пр. работа определение условных знаков | 3 | 5 |
| 3 | Тестирование по теме «Условные знаки» | 4 | 10 |
| 4 | Практическая работа «Определение азимута, координат, номенклатура» | 6 | 10 |
| 5 | К/р «Компас. Измерения азимута. Измерение расстояния» | 8 | 5 |
| 6 | Пр. работа описание пути движения | 9 | 5 |
| 7 | Тестирование по теме «Ориентирование по местным предметам» | 10 | 10 |
| 8 | Составление положения о соревнованиях по спортивному или туристскому ориентированию | 15 | 5 |
| 9 | Судейство соревнований по спортивному и туристскому ориентированию | В течение семестра | 10 |
| 10 | Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, в т.ч. Инакор | В течение семестра | 10 (2*5) |
| 11 | Посещение занятий | В течение семестра | 10 |
| 12 | Экзамен | | 15 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Оценка по 5-ти бальной шкале | 2 | | 3 | 4 | 5 | |
| Оценка по шкале ECTS | F | E | D | C | B | A |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.О.38 Топография и ориентирование на местности

Направление подготовки: 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2.Семестр освоения дисциплины: 5** очной формы обучения.

**3.Цель освоения дисциплины:** сформировать у студентов основы знаний и практических умений проведения топографии и ориентирования на местности для обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха различных социально-демографических групп населения.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **заочная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| ***ОПК-13*** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | *5* |
| | ОПК-13.1. Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.<br>ОПК-13.3. Знает методику организации и проведения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.<br>ОПК-13.9. Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию.<br>ОПК-13.14. Знает виды и организацию соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, массовым видам физкультурно-спортивной деятельности.<br><br>ОПК-13.15. Умеет организовывать и планировать проведение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий.<br>ОПК-13.18. Умеет составлять документацию, организовывать и проводить судейство спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *5* |
| ***ОПК-15*** | **Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и** | *5* |

| | | |
|---|---|---|
| | **спортивных мероприятий и занятий** | |
| | ОПК-15.8. Знает требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности и спортивно-оздоровительного туризма.<br>ОПК-15.13. Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.<br>ОПК-15.16. Умеет использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта, физической рекреации, спортивному, детско-юношескому туризму и краеведению, фитнесу. | *5* |

## 5.Краткое содержание дисциплины:

## Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| **1** | **Общие вопросы топографической подготовки** | **5** | | | | | |
| 1.1 | Топография. Топографическая карта | **5** | **2** | | **2** | | |
| 1.2 | Условные топографические знаки, группы топографических знаков | **5** | **2** | **1** | **2** | | |
| 1.3 | Компас. Измерение азимута | **5** | **1** | **2** | **2** | | |
| 1.4 | Измерение расстояний | **5** | | **2** | **3** | | |
| **2** | **Ориентирование на маршруте** | **5** | | | | | |
| 2.1 | Содержание ориентирования на маршруте | **5** | **1** | **1** | **4** | | |
| 2.2. | Ориентирование в сложных условиях | **5** | **1** | **1** | **2** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.3. | Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | **5** | | **1** | **4** | | |
| 2.4 | Прокладка маршрута и составление плана движения | **5** | | **2** | **4** | | |
| 2.5 | Глазомерная съемка местности | **5** | | **2** | **6** | | |
| **3.** | **Спортивное ориентирование** | **5** | | | | | |
| 3.1 | История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы | **5** | **2** | | **2** | | |
| 3.2 | Экипировка и снаряжение ориентировщика | **5** | **1** | | **2** | | |
| 3.3 | Питание, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена | | **1** | | **2** | | |
| 3.4 | Спортивная карта. Условные знаки | | **1** | **1** | **4** | | |
| 3.5 | Организация занятий по спортивному ориентированию. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях | **5** | **2** | **2** | **6** | | |
| 3.6 | Техника спортивного ориентирования | **5** | | **3** | **4** | | |
| 3.7 | Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции | **5** | **1** | **2** | **2** | | |
| 3.8 | Организация и проведение соревнований по спортивному ориентированию | **5** | **1** | **6** | **6** | | |
| **Итого часов** | | | **16** | **26** | **57** | **9** | Экзамен |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.39 ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ПИТАНИЯ В ТУРИЗМЕ»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва - 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 104 от « 19» декабря 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель: Павлов Евгений Александрович – заведующий кафедрой Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, кандидат педагогических наук, доцент

Рецензент: Байковский Юрий Викторович – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой Психологии.

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Технологии организации и содержание питания в туризме» является: овладение будущими бакалаврами рекреации и спортивно-оздоровительного туризма современными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации питания в различных условиях и видах туризма в походах с различным количеством участников.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» по профилю «Спортивно-оздоровительный туризм».

Дисциплина «Технологии организации и содержание питания в туризме» относится к дисциплинам обязательной части.

Дисциплина определяет преимущественно общепрофессиональную компетентность выпускника через формирование знаний о значении питания для туриста и принципах организации питания в походах, с учётом требований к содержанию питания в походе, а также использования современных технологий организации питания в туризме, подготовки продуктов к походу и их использования на маршруте, в том числе в условиях недостатка пищи и воды.

В походной жизни питание занимает одно из центральных мест и от умения человека подбирать и готовить продукты питания в зависимости от условий похода, а также сохранять продукты в течение всего похода и способности использовать в пищу дикорастущие растения зависит успешный исход туристского мероприятия. Недостаточные знания в применении базовых и современных технологий и принципов организации питания в туризме приводит к истощению организма, отравлениям, избыточному весу рюкзака и прочим последствиям, которые зачастую становятся причинами чрезвычайных происшествий в походах или срывов туристских мероприятий.

Знания технологий организации и содержания питания в туризме, поможет туристу безопасно организовать и провести туристское мероприятие.

Дисциплина «Технологии организации и содержание питания в туризме» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах (практиках) – «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Общая и специальная гигиена», «Теория и методика туризма», «Педагогическая практика», «Организационная практика», «Профессионально-ориентированная практика».

## 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 |
| *ОПК-15* | *Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий* | *8* |
| *ОПК-15.10.* | *Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения.* | *8* |
| *ОПК-15.11.* | *Знает требования, виды и методику оценки качества и безопасности товаров, оборудования и снаряжения для занятий спортивным, детско-юношеским туризмом, краеведением и фитнесом.* | *8* |
| *ОПК-15.13.* | *Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.* | *8* |
| *ОПК-15.19.* | *Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.* | *8* |
| *ОПК-15.21.* | *Умеет оценивать материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий и реализации образовательных программ.* | *8* |
| *ОПК-15.23.* | *Умеет определять наиболее эффективные способы материально технического сопровождения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения, фитнеса.* | *8* |
| *ОПК-15.26.* | *Имеет опыт составления плана материально-технического обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.* | *8* |
| *ОПК-15.28.* | *Имеет опыт сбора, анализа и систематизации нормативов материально – технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий фитнесом.* | *8* |
| *ОПК-15.29.* | *Имеет опыт осуществления материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий в соответствии с направленностью образовательной программы.* | *8* |

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

**Очная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| ***1*** | *Значение питания для туриста и принципы организации питания в походах* | ***8*** | *2* | *2* | *10* | | |
| ***2*** | *Требования к содержанию питания в походе* | ***8*** | *4* | *4* | *12* | | |
| ***3*** | *Технологии подготовки продуктов к походу и их использования на маршруте* | ***8*** | *4* | *6* | *14* | | |
| ***4*** | *Современные технологии организации питания в туризме* | ***8*** | *4* | *6* | *16* | | |
| ***5*** | *Особенности питания при недостатке пищи и воды* | ***8*** | *4* | *6* | *14* | | |
| | | ***8*** | | | | | ***Зачёт*** |
| ***Итого часов:*** | | | ***18*** | ***24*** | ***66*** | | |

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

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

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

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

1. Раскройте понятие режим питания и охарактеризуйте различные режимы питания.
2. Раскройте основные требования к продуктам питания в походе в зависимости от вида туризма.
3. Охарактеризуйте значение объема блюд в походе.
4. Приведите нормы закладки основных продуктов с учётом разных систем питания.
5. Раскройте основные характеристики суточного питания.
6. Оцените калорийность и пищевую ценность различных продуктов питания, суточного рациона и походного рациона.
7. Раскройте состав пищевых продуктов и его значение при проведении походов по различным видам туризма.
8. Раскройте соотношение белков, жиров и углеводов в походах различных видов туризма, проводимых в различных условиях.
9. Приведите примеры положительного и отрицательного опыта использования витаминных и минеральных комплексов.
10. Раскройте технологию составление меню продуктов.
11. Раскройте технологию составление раскладки продуктов.
12. Охарактеризуйте понятие цикл питания и приведите примеры различных циклов в зависимости от условий похода.
13. В чём заключается проблема распределения питания по приёмам пищи (завтрак, обед, ужин).
14. Опишите различные способы упаковки продуктов, их преимущества и недостатки.
15. Каким образом осуществляется учет расхода продуктов на маршруте.
16. Какие способы термообработки пищи вы знаете. Охарактеризуйте их преимущества и недостатки.
17. Охарактеризуйте совместимость и наиболее эффективные способы использования различного снаряжения для приготовления пищи в походе.
18. Охарактеризуйте индивидуально-коллективную систему организации питания в походе.
19. Охарактеризуйте систему организации питания в походе с использованием экстремальных раскладок.
20. Охарактеризуйте систему организации питания в походе с использованием плавающих раскладок.
21. Охарактеризуйте палаточную систему организации питания в походе.
22. Охарактеризуйте индивидуальную систему организации питания в походе.
23. Какова допустимая длительность передвижения по маршруту при недостатке пищи и воды.
24. Раскройте режим дня и режим питания в походе в условиях недостатка пищи и воды.
25. Раскройте последствия вынужденного голодания в походе.

26. Раскройте меры снижения риска для организма человека в условиях вынужденного голодания.
27. Какие дикорастущие растения, ягоды и грибы можно употреблять в пищу и при соблюдении каких условий.
28. Каким образом происходит использование в пищу мяса рыбы, диких животных, пресмыкающихся, земноводных, насекомых.
29. Какие способы приготовления растений, ягод, грибов, мяса рыбы, диких животных, пресмыкающихся, земноводных, насекомых вы знаете.
30. Раскройте способы добывания воды, её очистки и обеззараживания в различных походных условиях.
31. Как происходит восстановление после вынужденного голодания.
32. Раскройте признаки недоброкачественных продуктов.

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

а) Основная литература:


1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - 11-е изд., без изм. - [М.]: Игоря Балабанова, 2012. - 81 с.: табл.
2. Теория и методика спортивного туризма : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. Режим доступа: https://rucont.ru/efd/271139
3. Полиевский, С.А. Спортивная экология : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлениям подгот. 49.03.01, 49.03.02 / С.А. Полиевский. - М.: ИНФРА-М, 2017. - 253 с.: ил.


б) Дополнительная литература:


1. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1990. - 254 с.
2. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986. - 176 с.
3. Полиевский, С.А. Безопасность адекватного питания спортсменов и туристов : учеб. пособие / С.А. Полиевский, Г.А. Ямалетдинова. - Екатеринбург: [Изд-во Гуманитар. ун-т], 2013. - 168 с.
4. Полиевский, С.А. Спортивная диетология : учеб. для студентов высш. образования, обучающихся по направлению "Физ. культура" / С.А. Полиевский. - М.: Academia, 2015. - 202 с.


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

1. http://www.skitalets.ru/ – сервер для туристов и путешественников «Скиталец».
2. http://www.kashatop.ru/ – сайт экспедиционного и туристического продовольствия «Каша из топора».
3. http://www.g-utka.ru/arxiv_filez/soft/raskladka.html – сайт детско-юношеского туристского клуба «Гадкий утёнок». Программа расчёта

походной раскладки.

4. http://www.g-utka.ru/arxiv_filez/soft/racion.html – сайт детско-юношеского туристского клуба «Гадкий утёнок». Программа для расчёта питания в многодневном походе.
5. https://predpohod.ru/ – сайт «Помощь в организации похода».

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Для проведения практических занятий необходимо следующее материально-техническое обеспечение: групповое общетуристское и специальное туристское снаряжение для хранения, транспортировки и приготовления пищи в походах различных видов туризма.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине (модулю) «ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ПИТАНИЯ В ТУРИЗМЕ» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса, направления подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 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* | *Тестирование по теоретическим аспектам организации и содержания питания в туризме* | *25* | *15* |
| *2* | *Составление меню и раскладки продуктов на поход (вид туризма и к.с. похода определяется индивидуально)* | *31* | *25* |
| *3* | *Составление матриц (вид туризма – количество участников – система питания)* | *33* | *25* |
| *4* | *Решение ситуационных задач* | *35* | *15* |
| | ***Зачёт*** | *37* | ***20*** |
| | **ИТОГО** | | ***100 баллов*** |

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

| | **Виды текущего контроля успеваемости** | **Максимальное кол-во баллов** |
|---|---|---|
| *1* | *Подготовка презентации «Значение питания для туриста и принципы организации питания в походах»* | *10* |
| *2* | *Подготовка презентации «Требования к содержанию питания в походе»* | *10* |
| *3* | *Подготовка презентации «Технологии подготовки продуктов к походу и их использования на маршруте»* | *10* |
| *4* | *Подготовка презентации «Современные технологии организации питания в туризме»* | *10* |
| *5* | *Подготовка презентации «Особенности питания при недостатке пищи и воды»* | *10* |
| *6* | Написание и защита реферата «Основные требования к питанию в походах в зависимости от вида туризма» | *15* |
| *7* | Написание и защита реферата «*Основные системы организации питания в* | *15* |

| | | |
|---|---|---|
| | *походах в зависимости от вида туризма и количества участников*» | |
| *8* | Написание и защита реферата «*Меню и раскладка продуктов _____ (вид туризма определяется студентом) похода _____ (к.с. определяется студентом) категории сложности с использованием _____ (система питания определяется преподавателем – традиционная (групповая), индивидуально-коллективная, палаточная, индивидуальная) системы питания». Состав участников определяется индивидуально* | *20* |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

# «Б1.О.39 ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЕ ПИТАНИЯ В ТУРИЗМЕ»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024 г.

Москва – 2019 г.

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

**2. Семестр освоения дисциплины (модуля):** 8.

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** овладение будущими бакалаврами рекреации и спортивно-оздоровительного туризма современными теоретическими знаниями и базовыми практическими умениями организации питания в различных условиях и видах туризма в походах с различным количеством участников.

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| *ОПК-15* | *Способен осуществлять материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий* | *8* |
| *ОПК-15.10.* | *Знает нормативы материально-технического обеспечения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения.* | *8* |
| *ОПК-15.11.* | *Знает требования, виды и методику оценки качества и безопасности товаров, оборудования и снаряжения для занятий спортивным, детско-юношеским туризмом, краеведением и фитнесом.* | *8* |
| *ОПК-15.13.* | *Знает технологию применения материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.* | *8* |
| *ОПК-15.19.* | *Умеет разрабатывать и обосновывать заявки на материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий.* | *8* |
| *ОПК-15.21.* | *Умеет оценивать материально техническое сопровождение рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий и реализации образовательных программ.* | *8* |
| *ОПК-15.23.* | *Умеет определять наиболее эффективные способы материально технического сопровождения физической рекреации, спортивного, детско-юношеского туризма и краеведения, фитнеса.* | *8* |
| *ОПК-* | *Имеет опыт составления плана материально-технического* | *8* |

| | | |
|---|---|---|
| *15.26.* | *обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия.* | |
| *ОПК-15.28.* | *Имеет опыт сбора, анализа и систематизации нормативов материально – технического обеспечения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий фитнесом.* | *8* |
| *ОПК-15.29.* | *Имеет опыт осуществления материально технического сопровождения рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристско-краеведческих и спортивных мероприятий и занятий в соответствии с направленностью образовательной программы.* | *8* |

## 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

**О**чная 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)* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | типаЗанятия лекционного | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| ***1*** | *Значение питания для туриста и принципы организации питания в походах* | ***8*** | *2* | *2* | *10* | | |
| ***2*** | *Требования к содержанию питания в походе* | ***8*** | *4* | *4* | *12* | | |
| ***3*** | *Технологии подготовки продуктов к походу и их использования на маршруте* | ***8*** | *4* | *6* | *14* | | |
| ***4*** | *Современные технологии организации питания в туризме* | ***8*** | *4* | *6* | *16* | | |
| ***5*** | *Особенности питания при недостатке пищи и воды* | ***8*** | *4* | *6* | *14* | | |
| | | ***8*** | | | | | ***Зачёт*** |
| ***Итого часов:*** | | | ***18*** | ***24*** | ***66*** | | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

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

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

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.40 Безопасность в туризме»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № __ от «__» _____20__ г.

Составитель:
**Козлов Александр Иванович** – преподаватель кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ
**Сафронова Мария Юрьевна** – преподаватель кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ.
**Дрогов Игорь Алексеевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ
**Гониянц Степан Александрович** - кандидат педагогических наук, зав. кафедрой РиСОТ РГУФКСМиТ.

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Безопасность в туризме» является: формирование у студентов базовых знаний и умений обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха.

Дисциплина «Безопасность в туризме» реализуется на русском языке.

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

«Безопасность в туризме» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленность (профиль) Спортивно-оздоровительный туризм.

Освоение программы основывается на том, что студент уже имеет некоторые представления об опасных проявлениях природной среды, полученные в результате его опыта занятий по курсам: «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий».

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

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-8** | **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | ***8*** |
| УК-8.1 | Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. | *8* |
| УК-8.4. | Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | *8* |
| **ОПК-6.** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | ***8*** |
| ОПК-6.3. | Знает правовые и законодательные основы обеспечения техники безопасности в процессе учебной и трудовой деятельности, занятий и мероприятий по физической рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. | *8* |
| ОПК-6.4 | Знает ресурсное, организационное и материально-техническое обеспечение в физической культуре и спорте, в спортивном и | *8* |

| | | |
|---|---|---|
| | детско-юношеском туризме и краеведении. | |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | *8* |
| ОПК-6.12. | Знает факторы, причины возникновения травматизма, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма, приемы помощи и страховки при проведении занятий, мероприятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и др. | *8* |
| ОПК-6.17. | Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций. | *8* |
| ОПК-6.21. | Умеет объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны безопасного поведения, побуждать занимающихся к самостоятельному безопасному выполнению заданий в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности. | *8* |
| ОПК-6.23. | Умеет корректировать собственную преподавательскую, инструкторскую и организаторскую деятельность для обеспечения безопасности и профилактики травматизма в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся. | *8* |
| ОПК-6.29. | Имеет опыт безопасного проведения различных видов учебно-тренировочных рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий, занятий. | *8* |
| **ОПК-13.** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | ***8*** |
| ОПК-13.1. | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *8* |
| ОПК-13.9. | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | *8* |
| ОПК-13.10. | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | *8* |
| ОПК-13.13. | Знает правила соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществление судейства мероприятий, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | *8* |
| ОПК-13.16. | Умеет определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *8* |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому | *8* |

| | | |
|---|---|---|
| | туризму и краеведению. | |

## 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** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1.** | **Раздел 1. Общие вопросы безопасности** | **8** | **6** | **6** | **18** | | |
| 1.1 | Стихийные явления природного характера. Проблемы экологической безопасности | **8** | 2 | 2 | 8 | | |
| 1.2 | ЧС и способы защиты от их последствий | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.3 | Поисково-спасательная служба. | **8** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2.** | **Раздел 2 Безопасность в сфере рекреации и туризма** | **8** | **8** | **12** | **22** | | |
| 2.1 | Система безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 4 | 4 | | |
| 2.2 | Организационные мероприятия по профилактике и обеспечению безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 2.3 | Юридические и правовые основы безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 2.4 | Выживание в условиях автономного существования. Снаряжение для обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды | **8** | 2 | 4 | 6 | | |
| | **Итого часов в семестре** | | **14** | **18** | **40** | | Зачет |

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

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

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

**Примерный перечень контрольных вопросов к зачету**

1. Что дает знание стихийных явлений и бедствий, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для безопасного проведения рекреационных и туристских мероприятий?
2. Какие существуют факторы риска в современной техно-социальной среде?
3. Какие применяются характеристики стихийных бедствий, их физическая сущность, причины возникновения, характер и стадии развития?
4. Какие существуют способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях?
5. Какие существуют коллективные и индивидуальные спасательные средства?
6. Каковы цели и задачи Единой государственной системы предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций (РСЧС)?
7. Какие существуют абиотические, биотические и антропогенные факторы внешней среды? Какое влияние на организм оказывают экологические факторы, зоны оптимума и угнетения. Как подготовить человека к преодолению неблагоприятных факторов окружающей среды?
8. Какие существуют методы преодоления природных катастроф и их последствий?
9. Какие методы прогнозирование техногенных катастроф существуют? Какие существуют способы преодоления техногенных катастроф?
10. Какие основные правовые аспекты регулирует Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»?
11. Какие основные требования устанавливают Санитарные нормы и правила в отношении организации и проведения туристских и рекреационных мероприятий?
12. Какие особо опасные инфекции выявлены в различные сезоны и какие меры применяются профилактики заболеваний?
13. Какие основные правовые аспекты регулируют Законы «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О пожарной безопасности», «Об охране окружающей природной среды», «О санитарно-эпидемиологическом

благополучии населения», «О гражданской обороне», «Об основах туристской деятельности»?

14. Какие отраслевые инструкции, регулирующие проведение туристских мероприятий, существуют? Какие основные требования изложены в отраслевых инструкциях регулирующие проведение туристских мероприятий?
15. Какие цели преследует страхование участников туров и рекреационно-оздоровительных мероприятий?
16. Как осуществляется нормативно-правовое регулирование мероприятий в сфере туризма и рекреации на уровне организации, предприятия, учреждения?
17. Как организуется система безопасности туристских мероприятий?
18. Какие существуют формы и методы обеспечения сохранности материальных ценностей, жизни и здоровья участников мероприятий?
19. Как осуществляется мониторинг окружающей среды?
20. Значение систематического анализ несчастных случаев и ЧС в сфере туризма и рекреации для обеспечения безопасности проводимых мероприятий.
21. Какие методы контроля за исполнением мероприятий по обеспечению безопасности применяются?
22. Какие требования предъявляются к организаторам туристских и рекреационных мероприятий?
23. Какие требования предъявляются к обеспечению безопасности на воде?
24. Какие противопожарные мероприятия должны быть выполнены при проведении мероприятий в сфере туризма и рекреации?
25. Как определяются наиболее опасные ЧС для конкретной местности? Какие существуют первичные и вторичные факторы стихийных бедствий?
26. Какие существуют способы защиты от последствий стихийных бедствий? Какие правила поведения и действия при стихийных бедствиях должны применяться?
27. Как организуется оповещение и информирование населения о грозящей опасности происшедших аварий и катастроф? Какие существуют основные способы защиты от опасных факторов аварий и катастроф?
28. Какие существуют признаки изменения природных условий и проявления опасных факторов? Какие меры предупреждения и нейтрализации действия опасных факторов применяются?
29. Как организовать эвакуацию людей из зон стихийных бедствий, аварий и катастроф?
30. Требования к снаряжению, применяемому для проведения рекреационных и туристских мероприятий.
31. Что понимается под автономном существованием человека? Каковы факторы выживания в условиях автономного существования? Как обеспечить выживание в условиях вынужденной автономии природного характера?
32. Какие действия должны быть выполнены при выявлении переутомления,

горной болезни, снежной слепоты? Какие действия должны быть выполнены при выявлении ожогов, обморожении, ушибах, потертостях?

33. Какие виды несчастных случаев, аварии и чрезвычайные ситуации, угрожающие жизни и здоровью людей существуют в условиях природной среды?

34. Какой порядок действий по поиску и спасению людей при стихийных бедствиях, а также травмированных и заблудившихся?

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

а) Основная литература:


1. Айзман Р.И. Основы безопасности жизнедеятельности : учеб. пособие для студентов пед. специальностей высш. и сред. учеб. заведений : рек. Регион. центром Сиб. федер. округа по развитию преподавания безопасности жизнедеятельности / Р.И. Айзман, Н.С. Шуленина, В.М. Ширшова. - Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. - 245 с.: ил.
2. Безопасность жизнедеятельности. Безопасность в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по всем направлениям и специальностям высш. проф. образования : доп. М-вом образования и науки РФ. - изд. 3-е, испр. - М.: Высш. шк., 2008. - 592 с.: ил.
3. Черныш И.В. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях : прогр. дисциплины : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / [И.В. Черныш] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.
4. Безопасность жизнедеятельности [Электронный ресурс] / А. М. Суздалева, О. Н. Федоренко, Е. Е. Лутовина .— Оренбург : ОГПУ, 2010 .— 182 с. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/231805


б)Дополнительная литература:


1. Безопасность жизнедеятельности. Сборник нормативных документов по подготовке учащейся молодежи в области защиты от чрезвычайных ситуаций.- М.: Издательство ДиК, М.: Издательство АСТ-ЛТД,1988.
2. Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало». 1994.
3. Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. – М.: Вече, 1997.
4. Защита населения и объектов в чрезвычайных ситуациях. Радиационная безопасность : пособие : В 3 ч. Ч. 2: Система выживания населения и защита территорий в чрезвычайных ситуациях / С.В. Дорожко [и др.]. - 4-е изд., перераб. и доп. - Минск: Дикта, 2010. - 387 с.: ил.
5. Ильичев А. Большая академия выживания в экстремальных ситуациях. - М.: «Эсмо Пресс», 2001. – 492 с.
6. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур РФ, 1997.

7.Мартынов А.И. Промальп: Промышленный альпинизм. -М.: ТВТ Дивизион, 2004. – 266 с.
8.Михайлов Л.А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 540100 (050100) "Естественнонауч. образование" (профиль подгот. "Безопасность жизнедеятельности") : доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин ; под ред. Л.А. Михайлова. - М.: Питер; СПб., 2009. - 234 с.: ил.
9.Первая медицинская помощь: Популярная энциклопедия. – Гл. ред. В.И. Петровский. – М.: Науч. Изд. «Большая Российская энциклопедия», 1994.
10.Писаревский Е.Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечении: [В 3 кн.]. Кн.1 Основы безопасности туризма: учеб.-метод. пособие / Е.Л. Писаревский . – М.: Финансы и статистика, 2007. – 319 с.
11.Правила пожарной безопасности в РФ.
12.Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях / Александр Стилвелл ; [пер. с англ. Н. Григорьева]. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 352 с.: ил.
13.Туркевич М. Поисково-спасательные работы в горах. - МЧС России, 2000.
14.Учебник спасателя / Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. (и др.), под общей редакцией Ю.Л. Воробъева. – Краснодар: Сов. Кубань, 2002. – 527с.
15.Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма: Методические рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М.: РИБ «Турист», 1992.

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

1. http://www.centrospas.ru – Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд ЦЕТНРОСПАС
2. http://www.mchs.gov.ru – Официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий
3. http://mchs-orel.ru/rschs/ - Сайт о безопасности в Орловской области

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

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

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

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Безопасность в туризме» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм» очной формы обучения***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины : 8 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *зачёт.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

**очная форма обучения**

| № | **Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости** | Сроки проведения | Количество баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Презентация: Стихийные явления природного характера | 25 | 10 |
| 2 | Разработка плана мероприятий по обеспечению безопасности при проведении туристского мероприятия (мероприятие по заданию преподавателя) | 27 | 15 |
| 3 | Тест по государственной системе безопасности в рекреационном и спортивно - оздоровительном туризме | 29 | 15 |
| 4 | Опрос: по теме факторы риска в условиях активного похода | 31 | 10 |
| 5 | Опрос: основные требования нормативной базы в области безопасности в сфере рекреации и туризма | 33 | 10 |
| 6 | Контрольная работа по теме «Снаряжение для обеспечения жизнедеятельности в условиях природной среды» | 36 | 10 |
| 7 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 8 | Зачет | В соответствии с расписанием | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

## 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.40 Безопасность в туризме»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 2 зачетные единиц.

**2.Семестр освоения дисциплины:** 8 семестр очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины** формирование у студентов базовых знаний и умений обеспечения безопасности при проведении туристских мероприятий и рекреационного отдыха.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| **УК-8** | **Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе возникновении чрезвычайных ситуациях и военных конфликтов.** | ***8*** |
| УК-8.1 | Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения. | *8* |
| УК-8.4. | Владеет навыками по применению основных методов защиты в условиях чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. | *8* |
| **ОПК-6.** | **Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь** | ***8*** |
| ОПК-6.3. | Знает правовые и законодательные основы обеспечения техники безопасности в процессе учебной и трудовой деятельности, занятий и мероприятий по физической рекреации и спортивно-оздоровительному туризму. | *8* |
| ОПК-6.4 | Знает ресурсное, организационное и материально-техническое обеспечение в физической культуре и спорте, в спортивном и детско-юношеском туризме и краеведении. | *8* |
| ОПК-6.5. | Знает особенности оказания первой помощи в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-краеведческой деятельности. | *8* |
| ОПК-6.12. | Знает факторы, причины возникновения травматизма, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма, приемы помощи и страховки при проведении занятий, мероприятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, спортивно-оздоровительного туризма и др. | *8* |

| | | |
|---|---|---|
| ОПК-6.17. | Умеет определять наиболее эффективные средства и методы безопасного проведения учебно-тренировочной туристкой и рекреационно-оздоровительной работы в физкультурно-спортивных организаций и образовательных организаций. | *8* |
| ОПК-6.21. | Умеет объяснять и демонстрировать учебный материал, подчеркивать сильные и слабые стороны безопасного поведения, побуждать занимающихся к самостоятельному безопасному выполнению заданий в процессе рекреативно-оздоровительной и туристско-оздоровительной деятельности. | *8* |
| ОПК-6.23. | Умеет корректировать собственную преподавательскую, инструкторскую и организаторскую деятельность для обеспечения безопасности и профилактики травматизма в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся. | *8* |
| ОПК-6.29. | Имеет опыт безопасного проведения различных видов учебно-тренировочных рекреационно-оздоровительных, туристско-оздоровительных и культурно-досуговых мероприятий, занятий. | *8* |
| **ОПК-13.** | **Способен организовывать и проводить рекреационно-оздоровительные, физкультурно-массовые, туристские, краеведческие и спортивные мероприятия, а также осуществлять судейство мероприятий** | ***8*** |
| ОПК-13.1. | Знает положение или регламент и расписание спортивных соревнований, рекреационно-оздоровительных, физкультурно-массовых, туристских, краеведческих и спортивных мероприятий, а также осуществление судейства мероприятий. | *8* |
| ОПК-13.9. | Знает требования к экипировке, к физкультурно-спортивному и туристскому инвентарю и оборудованию. | *8* |
| ОПК-13.10. | Знает федеральные стандарты спортивной подготовки (спортивно-оздоровительный и начальный этапы) по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительному туризму. | *8* |
| ОПК-13.13. | Знает правила соревнований по рекреационно-оздоровительным, физкультурно-массовым, туристским, краеведческим и спортивным мероприятиям, осуществление судейства мероприятий, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения. | *8* |
| ОПК-13.16. | Умеет определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *8* |
| ОПК-13.24. | Имеет опыт участия в судействе спортивных соревнований по спортивно-оздоровительному туризму, детско-юношескому туризму и краеведению. | *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. Общие вопросы безопасности** | **8** | **6** | **6** | **18** | | |
| 1.1 | Стихийные явления природного характера. Проблемы экологической безопасности | **8** | 2 | 2 | 8 | | |
| 1.2 | ЧС и способы защиты от их последствий | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.3 | Поисково-спасательная служба. | **8** | 2 | 2 | 4 | | |
| **2.** | **Раздел 2 Безопасность в сфере рекреации и туризма** | **8** | **8** | **12** | **22** | | |
| 2.1 | Система безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 4 | 4 | | |
| 2.2 | Организационные мероприятия по профилактике и обеспечению безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 2.3 | Юридические и правовые основы безопасности в сфере рекреации и туризма | **8** | 2 | 2 | 6 | | |
| 2.4 | Выживание в условиях автономного существования. Снаряжение для обеспечения жизнедеятельности человека в условиях природной среды | **8** | 2 | 4 | 6 | | |
| | **Итого часов в семестре** | | **14** | **18** | **40** | | Зачет |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИИСКОИ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## «Б1.О.41 Поисково-спасательные работы в условиях природной среды»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса
Протокол № 101 от « 17» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № ___ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № ___ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № ___ от «___» _____20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Протокол № ___ от «___» _____20__ г.

Составитель:
**Дрогов Игорь Алексеевич** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ
**Гониянц Степан Александрович (общая редакция)** - кандидат педагогических наук, профессор кафедры РиСОТ РГУФКСМиТ.

## 1.Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» является формирование у студентов основ знаний и умений организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях природной среды в процессе туристских мероприятий и рекреационного отдыха.

Основные **задачи курса** заключаются в формировании у студентов:

- необходимых знаний, умений и навыков по действиям в чрезвычайных ситуациях природного характера;
- основных форм и методов организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях природной среды;
- знаний и практико-методических умений проведения учебных занятий с туристами разных возрастно-половых групп и населением;
- практических навыков в использовании страховочных средств коллективной и индивидуальной безопасности;
- ответственности и сознательного отношения к вопросам личной и общей безопасности в чрезвычайных ситуациях природного характера.

Дисциплина реализуется на русском языке.

## 2.Место дисциплины в структуре ООП (ОПОП)

Дисциплина «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП по направлению подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Дисциплина «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» органично связана с другими профессиональными дисциплинами учебного плана:

- изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах (практиках) – «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Безопасность рекреации и туризма», «Технологии массовых туристских мероприятий», «Теория и методика туризма», «Топография и ориентирование на местности»;

## 3.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| УК-2 | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и | **7** |

| | | |
|---|---|---|
| | ограничений | |
| | УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 7 |
| ОПК-12. | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики | 7 |
| | ОПК-12.1. Знает понятия и признаки правовых отношений. | 7 |
| | ОПК-12.3. Знает законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| | ОПК-12.5. Знает нормативные документы в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| | ОПК-12.6. Знает требования федерации по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительного туризма к подготовке и проведению спортивных мероприятий. | 7 |
| | ОПК-12.9. Знает нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг в области физической культуры и спорта, туризма и фитнеса. | 7 |
| | ОПК-12.12. Знает требования охраны труда в области образования, туристской деятельности, физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса. | 7 |
| | ОПК-12.13. Знает меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся и занимающихся. | 7 |
| | ОПК-12.15. Знает судебные характерные (типологию) особенности практики по спорам в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса. | 7 |

## 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** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **1** | **Основы организации безопасного проведения** | 7 | **8** | **14** | **32** | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **поисково-спасательных работ в условиях природной среды** | | | | | | |
| 1.1. | Поисково-спасательная служба. Типовое оснащение спасформирований для действий в природной среде | 7 | 2 | | 4 | | |
| 1.2. | Чрезвычайные ситуации природного характера | 7 | | 2 | 4 | | |
| 1.3. | Ориентирование на местности | 7 | | 3 | 4 | | |
| 1.4. | Автономное существование | 7 | | 3 | 6 | | |
| 1.5. | Доврачебная помощь | 7 | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.6. | Преодоление препятствий | 7 | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.7. | Организация связи | 7 | 2 | 2 | 2 | | |
| **2** | **Организация ПСР в условиях природной среды** | 7 | **10** | **10** | **35** | | |
| 2.1. | Способы и средства поиска пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.2. | Эвакуация пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.3. | Основы организации безопасного проведения спасательных работ | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.4. | Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.5. | Организация транспортировки и сопровождения пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| | | **7** | | | | **9** | Экзамен |
| | **ИТОГО** | **7** | **18** | **24** | **57** | **9** | |

## 5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины.

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### Примерный перечень контрольных вопросов к экзамену

1. Что дает знание стихийных явлений и бедствий, чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера для безопасного проведения рекреационных и туристских мероприятий?

2. Какие существуют факторы риска в современной техно-социальной среде?
3. Какие способы обеспечения безопасности человека, правила поведения и действия при стихийных бедствиях Вы знаете?
4. Что Вы знаете о табеле оснащения поисково-спасательной службы?
5. Какими техническими средствами должен быть оснащен спасатель?
6. Каковы факторы выживания в условиях автономного существования?
7. Какие существуют сигналы бедствия?
8. Какие способы ориентирования на местности Вы знаете?
9. В чем заключается профилактика возможных заболеваний?
10. Как организовать само и взаимопомощь при ранениях и ушибах, ожогах и тепловых ударах, пищевых отравлениях, укусах змей и насекомых?
11. Какие действия должны быть выполнены при выявлении переутомления, горной болезни, снежной слепоты?
12. Какие действия должны быть выполнены при выявлении ожогов, обморожении, ушибах, потертостях?
13. Какие действия должны быть выполнены при выявлении травмы?
14. Какие действия должны быть выполнены для остановки кровотечения из носа, десны, уха, легких, пищеварительного тракта, внутреннего кровотечения в брюшную полость?
15. Какие основные приемы реанимации используются?
16. Какие сроки проведения и сочетание приемов реанимации применяются при оказании доврачебной помощи?
17. Какие действия должны быть выполнены при выявлении шока, обморока, утоплении.
18. Какие действия должны быть выполнены при выявлении эпилептического припадка?
19. Какие действия должны быть выполнены при поражении молнией, электрическим током?
20. Условия обеспечения эффективного приема-передачи радиопередающих устройств.
21. Какие способы и средства поиска пострадавших применяются?
22. Последовательность действий при эвакуации пострадавшего.
23. Соблюдение каких условий способствует безопасному проведению спасательных работ?
24. Как организовать осмотр, обследование и оценку состояния пострадавшего?
25. Какие типичные ошибки могут быть в поведении спасателя?
26. Какие условия соблюдаются при обеспечении сопровождения пострадавшего?

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины.

### а) Основная литература:

**1.** Михайлов Л.А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них: учебник: доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин; под ред. Л.А. Михайлова. - М.: Питер; СПб., 2009. - 234 с.: ил.

**2.**Сидоров, Е.П. Специфика травматизма в туризме [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Е.П. Сидоров .— М. : РГУФКСМиТ, 2017 .— 63 с. : ил. — Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/682402

**3.** Теория и методика спортивного туризма [Электронный ресурс] : учебник / ред.: В.А. Таймазов, ред.: Ю.Н. Федотов .— М. : Советский спорт, 2014 .— 424 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0647-9 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/271139

**б)Дополнительная литература:**

1.Биржаков М.Б., Казаков Н.П. Безопасность в туризме, М - С.П. «Невский фонд», 2008.

2.Гостюшин А. Энциклопедия экстремальных ситуаций. - М.: «Зеркало». 1994.

3.Дэвис Б. Энциклопедия выживания и спасения. – М.: Вече, 1997.

4.Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М.: «СпортАкадемПресс», 2001.

5.Ильин А.А. Книга которая спасет Вам жизнь. - М.: Эксмо, 2011.

6.Ильичев А. Большая академия выживания в экстремальных ситуациях. - М.: «Эсмо Пресс», 2001. – 492 с.

7. Константинов, Ю. С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Российская международная академия туризма, Ю. С. Константинов .— М. : Советский спорт, 2009 .— 393 с. : ил. — (Профессиональное туристское образование) .— ISBN 978-5-9718-0360-7 .— Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/211649

8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТур РФ, 2001. – 40 с.

9. Михайлов Л.А. Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального характера и защита от них : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 540100 (050100) "Естественнонауч. образование" (профиль подгот. "Безопасность жизнедеятельности") : доп. УМО по направлениям пед. образования М-ва образования и науки РФ / Л.А. Михайлов, В.П. Соломин ; под ред. Л.А. Михайлова. - М.: Питер; СПб., 2009. - 234 с.: ил.

10. Писаревский Е.Л. Безопасность туризма. Правовое обеспечение : [В 3 кн.]. Кн. 1: Основы безопасности туризма : учеб.-метод. пособие / Е.Л. Писаревский. - М.: Финансы и статистика, 2007. - 319 с.: ил.

11. Стилвелл А. Техника выживания в экстремальных условиях / Александр Стилвелл ; [пер. с англ. Н. Григорьева]. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 352 с.: ил.

12. Туркевич М. Поисково-спасательные работы в горах. - МЧС России, 2000.

13.Учебник спасателя / Шойгу С.К., Фалеев М.И., Кириллов Г.Н. (и др.), под общей редакцией Ю.Л. Воробъева. – Краснодар: Сов. Кубань, 2002. – 527с.

14.Черныш И.В. Выживание в экстремальных ситуациях. - М.: «Физическая культура», 2009.
15.Штюрмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. Методические рекомендации: «Как не стать жертвой несчастного случая». - М.: РИБ «Турист», 1992.

в)Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. http://www.centrospas.ru – Государственный центральный аэромобильный спасательный отряд ЦЕТНРОСПАС
2. http://www.mchs.gov.ru – Официальный сайт Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

–*программное обеспечение практики:*

1.Операционная система – Windows Professional, x64 Ed.
2.Офисный пакет приложений – Microsoft Office 2016.
3.Локальная антивирусная программа - Dr.Web Desktop Security Suite (Антивирус).
4.Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа – Acrobat Reader DC.

- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*

1.Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru/.
2.Реестр примерных основных программ Министерства образования и науки Российской Федерации http://fgosreestr.ru/.
3.Реестр профстандартов Минтруда РФ http://profstandart.rosmintrud.ru/.
4.Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/.
5.Информационно-правовой портал «Гарант», интернет-версия http://www.garant.ru/.
6.Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru.

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.

# ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

***по дисциплине «Поисково-спасательные работы в условиях природной среды» для обучающихся института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса 4 курса очной формы обучения направления подготовки 49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» направленности (профилю) «Спортивно-оздоровительный туризм»***

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр очная форма обучения.
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

## II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|---|---|
| 1 | Практическая работа «Спасательные операции в туризме» | 3 | 20 |
| 2 | Решение ситуационных задач на основе схемы механизма развития чрезвычайного происшествия | 5 | 5 |
| 3 | Контрольная работа «Способы, технологии и средства поиска пострадавших» | 6 | 10 |
| 4 | Контрольная работа «Составление справки о несчастном случае на основе разбора несчастного случая» | 8 | 10 |
| 5 | Составление матрицы «Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего» | 15 | 5 |
| 6 | Написание итогового теста по дисциплине | 17 | 10 |
| 7 | Написание и защита реферата | 15-17 | 10 |
| 8 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 9 | Экзамен | В соответствии с расписанием | 20 |
| | **ИТОГО** | | **100 баллов** |

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

– Количество баллов начисляется в соответствии с критериями, указанными в разделе ООП (ОПОП) «Оценочные средства (фонд оценочных средств) основной образовательной программы (основной профессиональной образовательной программы)».

## IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала итоговых 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 туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса**

**Кафедра рекреации и спортивно-оздоровительного туризма**

# АННОТАЦИЯ
# К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.41 Поисково-спасательные работы в условиях природной среды»

Направление подготовки:
49.03.03 – «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):
Спортивно-оздоровительный туризм

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины** составляет 3 зачетные единицы.

**2.Семестры освоения дисциплины: 7** семестр очная форма обучения.

**3.Цель освоения дисциплины** формирование у студентов основ знаний и умений организации и проведения поисково-спасательных работ в условиях природной среды в процессе туристских мероприятий и рекреационного отдыха.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

| **Шифр компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** |
|---|---|---|
| | **наименование** | **Очная форма обучения** |
| **1** | **2** | **3** |
| УК-2 | Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений | **7** |
| | УК-2.1. Знает виды ресурсов и ограничений, основные методы оценки разных способов решения профессиональных задач. | 7 |
| ОПК-12. | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры, спорта и туризма и нормами профессиональной этики | 7 |
| | ОПК-12.1. Знает понятия и признаки правовых отношений. | 7 |
| | ОПК-12.3. Знает законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| | ОПК-12.5. Знает нормативные документы в области физической культуры, спорта и спортивно-оздоровительного туризма. | 7 |
| | ОПК-12.6. Знает требования федерации по базовым видам спорта и спортивно-оздоровительного туризма к подготовке и проведению спортивных мероприятий. | 7 |
| | ОПК-12.9. Знает нормативные документы в области осуществления контроля качества услуг в области физической культуры и спорта, туризма и фитнеса. | 7 |
| | ОПК-12.12. Знает требования охраны труда в области образования, туристской деятельности, физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса. | 7 |
| | ОПК-12.13. Знает меры ответственности педагогических работников за жизнь и здоровье обучающихся и занимающихся. | 7 |
| | ОПК-12.15. Знает судебные характерные (типологию) особенности практики по спорам в области физической культуры и спорта, спортивно-оздоровительного туризма и фитнеса. | 7 |

**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** | **Основы организации безопасного проведения поисково-спасательных работ в условиях природной среды** | 7 | **8** | **14** | **32** | | |
| 1.1. | Поисково-спасательная служба. Типовое оснащение спасфор-мирований для действий в природной среде | 7 | 2 | | 4 | | |
| 1.2. | Чрезвычайные ситуации природного характера | 7 | | 2 | 4 | | |
| 1.3. | Ориентирование на местности | 7 | | 3 | 4 | | |
| 1.4. | Автономное существование | 7 | | 3 | 6 | | |
| 1.5. | Доврачебная помощь | 7 | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.6. | Преодоление препятствий | 7 | 2 | 2 | 6 | | |
| 1.7. | Организация связи | 7 | 2 | 2 | 2 | | |
| **2** | **Организация ПСР в условиях природной среды** | 7 | **10** | **10** | **35** | | |
| 2.1. | Способы и средства поиска пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.2. | Эвакуация пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.3. | Основы организации безопасного проведения спасательных работ | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.4. | Осмотр, обследование и оценка состояния пострадавшего. Алгоритм действий | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| 2.5. | Организация транспортировки и сопровождения пострадавших | 7 | 2 | 2 | 5 | | |
| | | **7** | | | | **9** | Экзамен |
| | **ИТОГО** | **7** | **18** | **24** | **57** | **9** | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

**Институт гуманитарный**

**Кафедра психологии**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

## «Б1.О.42 Психология туристской группы»

Направление подготовки:
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль): «Спортивно-оздоровительный туризм»

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2020, 2022, 2024

Москва – 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Гуманитарного института
Протокол № 1 от « 24» сентября 2019 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания
кафедры психологии
Протокол № __ от «__» _____20___ г.

Составитель: Байковский Юрий Викторович, д-р. пед. наук, канд. психол. наук, профессор кафедры психологии

**1. Цель освоения дисциплины «Психология туристской группы» –** ознакомить студентов с психологическими особенностями членов туристской группы и психологической работой в туристской группе.

Дисциплина реализуется на русском языке.

**2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Данная дисциплина предназначена для подготовки бакалавров по направлению 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм по профилю *Спортивно-оздоровительный туризм.*

Дисциплина «Психология туристской группы» относится к дисциплинам обязательной части.

Рабочая программа дисциплины разработана для формирования психологических знаний и умений, необходимых для профессиональной деятельности.

Данная дисциплина содержательно-методически связана с другими дисциплинами и практиками: «Анимационная деятельность в рекреации и туризме», «Педагогическая практика».

Изучение дисциплины основано на ранее пройденных дисциплинах/практиках: «Психология», «Культурология», «Основы менеджмента рекреации и туризма», «Анимационная деятельность в рекреации и туризме», «Основы спортивно-оздоровительного туризма», «Проектирование образовательных программ в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма», «Спортивно-оздоровительный туризм для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Изучение дисциплины предшествует освоению следующих дисциплин/ практик: «Религиоведение», «Педагогика», «Экскурсоведение», «Этикет и гостеприимство», «Организация и технология проведения учебных мероприятий в туризме», «Профессионально-ориентированная практика», «Тренерская практика», «Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена», «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы», «Социальная адаптация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций проводится в рамках процедуры Государственной итоговой аттестации.

**3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

| **Шифр компетенции / код индикатора (ов) достижения компетенции** | **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)** | **Этап формирования компетенции (номер семестра)** | |
|---|---|---|---|
| | **Наименование компетенции / наименование индикатора(ов) достижения компетенции** | **Очная форма обучения** | **Заочная форма обучения** |

| 1 | 3 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|
| **УК-3** | **Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде** | *4* | |
| УК-3.1 | Знает основные приемы и нормы социального взаимодействия | 4 | - |
| УК-3.2 | Умеет устанавливать и поддерживать контакты, обеспечивающие успешную работу в коллективе | 4 | - |
| УК-3.3 | Применяет основные методы и нормы социального взаимодействия для реализации своей роли и взаимодействия внутри команды | 4 | - |
| **ОПК-10** | **Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников туристских и рекреационных мероприятий, в том числе с учётом различной возрастно-половой группы** | 4 | - |
| ОПК-10.1 | Знает технологии эффективного маркетинга и менеджмента в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму | 4 | - |
| ОПК-10.2 | Знает современные информационно-коммуникационные средства обмена информацией и эффективных коммуникаций в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму | 4 | - |
| ОПК-10.7 | Знает типичные психологические трудности занимающихся в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму | 4 | - |
| ОПК-10.9 | Знает психологические условия повышения эффективности физкультурно-оздоровительной, учебно-воспитательной, учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму | 4 | - |
| ОПК-10.10 | Знает основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе | 4 | - |
| ОПК-10.20 | Умеет предупреждать типичные психологические проблемы занимающихся в процессе занятий, мероприятий по рекреативно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительному туризму | 4 | - |